

Problematischer Computerspiel- und Internetgebrauch

Informationen – Materialien – Internetseiten –
Beratungs- und Behandlungsangebote

Deutscher Caritasverband e.V.
Referat Gesundheit, Rehabilitation, Sucht

Karlstr. 40
79104 Freiburg



Inhalt

Teil 1

Begriff, Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen, Behandlungsansätze und Selbsthilfe	6
1. Begriff und Epidemiologie.....	6
2. Diagnostik.....	8
2.1 Diagnostische Instrumente.....	10
2.2 Arten von Internetabhängigkeit	11
3. Komorbide Störungen.....	11
4. Beratung und Behandlung.....	12
5. Selbsthilfe	13
6. Literatur	14

Teil 2

Zusammenstellung von Informationen, Materialien, Internetseiten und Angeboten.....	16
1. Prävention – Beratung und Behandlung – Selbsthilfe	17
1.1 Prävention	17
1.1.1 Bücher	17
1.1.2 Flyer/Broschüren	21
1.1.3 Projektbeispiele	25
1.2 Beratung und Behandlung	28
1.2.1 Bücher	28
1.2.2 Beispiele für Behandlungskonzepte/-programme und Materialien.....	34
1.2.3 Beispiele für Einrichtungen mit spezifischen Beratungs- und Behandlungsangeboten	37
1.2.4 Einrichtungssuche	45
1.2.5 Beispiele für Netzwerke zum Thema Mediensucht	45
1.3 Selbsthilfe.....	47
1.3.1 Broschüren/Flyer	47
1.3.2 Internetseiten.....	48
1.3.3 Papiere	49
1.3.4 Beispiele von Online-Selbsthilfeangeboten.....	50

2. Themenübergreifende Informationen und spezifische Informationen zu Computerspielsucht und zu Sexsucht	51
2.1 Themenübergreifende Informationen.....	51
2.1.1 Bücher	51
2.1.2 Flyer und Broschüren	54
2.1.3 Internetseiten.....	60
2.1.4 Bekannteste Soziale Netzwerke und Computerspiele	66
2.2 Computerspielsucht	68
2.2.1 Bücher	68
2.2.2 Internetseiten.....	73
2.3 Sexsucht	74
2.3.1 Bücher	74
2.3.2 Broschüren/Artikel	76
2.3.3 Internetseiten.....	78

Teil 3

Zentrale Studien, Fragebogeninstrumente und Literaturhinweise79

1. Aktueller Forschungsstand	79
1.1. Memorandum Internetbezogene Störungen	79
1.2. Empfehlungen der Expert_innengruppe zur Prävention von internetbezogenen Störungen	79
2. Zentrale Studien	81
3. Fragebogeninstrumente	81
4. Diagnostikinstrumente	84
4.1. DIA-NET-Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz	84
4.2. AICA-SKI:IBS – Strukturiertes klinisches Interview zu internetbezogenen Störungen	85
5. Literaturhinweise	86

Teil 4

Medienkompetenz.....87

1. Links zum Thema Medienkompetenz.....	87
2. Projektbeispiele zum Thema Medienkompetenz.....	88
3. Clearingstelle Medienkompetenz	89

Vorwort

Das Thema problematischer Computerspiel- und Internetgebrauch gewinnt in Beratung und Behandlung der Suchthilfe zunehmend an Bedeutung und stellt damit auch neue Anforderungen an die Entwicklung entsprechender beruflicher und selbsthilfebezogener Angebote.

Bereits im Sommer 2011 hat eine Arbeitsgruppe aus Vertreter_innen des Deutschen Caritasverbandes (DCV), des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe (GVS), des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE) und des Kreuzbundes (KB) ein Diskussionspapier zum Thema „Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Thema der Suchtselbsthilfe“ veröffentlicht und in verschiedenen Konferenzen und Fachveranstaltungen eingebracht. Der Deutsche Caritasverband hat beschlossen, das Thema durch eine Zusammenstellung und Aufbereitung relevanter Materialien zum problematischen Computerspiel- und Internetgebrauch weiterzubearbeiten und die Ergebnisse Verbänden, Trägern und Einrichtungen der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe zur Verfügung zu stellen. Sie soll interessierte Akteur_innen mit der systematischen Aufbereitung der vielfältigen Materialien, Angebote und Konzepte unterstützen und damit die (Weiter-)Entwicklung bedarfsgerechter Angebote fördern.

Die Zusammenstellung kann angesichts der hohen Dynamik des Arbeitsfeldes keinen Anspruch auf Vollständigkeit einlösen. Es sollen vielmehr viele Aspekte in Theorie und Praxis leicht verständlich aufbereitet werden. Die Zusammenstellung wurde von Frau Dr. Daniela Ruf und Marianne Kleinschmidt, zuständig für das Thema Sucht im Deutschen Caritasverband, mit hohem Engagement ausgearbeitet. Viele Kolleginnen und Kollegen aus Verbänden und Einrichtungen der Caritas haben uns zudem dankenswerterweise für die finale Überarbeitung wichtige Hinweise geliefert.

Dass der problematische Computerspiel- und Internetgebrauch zukünftig noch an Bedeutung gewinnen wird, zeigt sich nicht zuletzt darin, dass die American Psychiatric Association (APA) aktuell in der 5. Revision des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) (APA, 2013) die „Internet Gaming Disorder“ in Sektion III des Manuals unter der Überschrift „Conditions for further study“ erstmals berücksichtigt und weitere Forschungen hierzu anregt. Darüber hinaus wurde die „Gaming Disorder“ in die ICD-11 aufgenommen.

Wir hoffen daher, dass wir die Arbeit der Suchthilfeeinrichtungen und der Suchtselbsthilfe mit unserer Zusammenstellung von Materialien praxisnah unterstützen können. Wir freuen uns über Rückmeldungen der Nutzerinnen und Nutzer, ihre Hinweise und Erfahrungen mit der Materialsammlung.

Dr. Daniela Ruf
Referatsleiterin
Gesundheit, Rehabilitation, Sucht

Einleitung

Die vorliegende, im Januar 2020 aktualisierte Zusammenstellung von Informationen, Materialien, Internetseiten und Angeboten zum Thema „problematischer Computerspiel-/ Internetgebrauch“ richtet sich an alle, die im Bereich von Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe tätig sind. Sie soll einen Überblick über zentrale Informationen und Materialien in diesem Bereich bieten, so dass keine zeitaufwändigen eigenen Recherchen der inzwischen sehr umfassenden und unübersichtlichen Informationsangebote erforderlich sind. Die Zusammenstellung hat dabei nicht den Anspruch, eine vollständige Übersicht zu liefern, sondern gezielt eine Auswahl von aktuell verfügbaren Informationen und Unterlagen übersichtlich und gut handhabbar vorzustellen. Berücksichtigt werden dabei Bücher, Flyer/Broschüren, Internetseiten, Beispiele für Projekte und spezifische Beratungs-/Behandlungsangebote basierend auf eigenen Recherchen sowie auf Empfehlungen aus der Praxis. Die Übersicht ist so strukturiert, dass sie ein einfaches und gezielt dem eigenen Bedarf entsprechendes Nachschlagen ermöglicht. Eine kurze Zusammenfassung des Inhalts sowie die Angabe der Zielgruppe, des Umfangs und der Bezugsmöglichkeiten der jeweiligen Materialien ermöglichen eine rasche Einschätzung des Nutzens für den eigenen Verwendungszusammenhang. Dabei ist zu beachten, dass die Materialien und Angebote zwar meist mehrere Themenaspekte umfassen, dass sie aber anhand ihres inhaltlichen Schwerpunktes zu Rubriken zusammengefasst wurden, um die Fülle der Materialien und Angebote übersichtlich aufbereiten zu können. Daher wird teilweise an mehreren Stellen auf dieselben Materialien und Angebote verwiesen.

Die Zusammenstellung ist in vier Teile gegliedert, die je nach Interesse und Bedarf flexibel und unabhängig voneinander genutzt werden können:

Im ersten Teil wird ein Überblick zum aktuellen Stand der Forschung bezüglich Epidemiologie, Diagnostik, komorbider Störungen, Beratungs- und Behandlungsansätzen und Selbsthilfe gegeben.

Im zweiten und umfangreichsten Teil finden sich Informationen und Materialien für in der Beratung und Behandlung Tätige (ambulant und stationär), selbst Betroffene (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), Angehörige und Lehrer_innen. Zunächst werden Informationen und Materialien zu den Themen Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe vorgestellt – inklusive konkreter Beispiele für Projekte, Beratungs-/Behandlungs- und Selbsthilfeangebote, Netzwerke sowie Möglichkeiten zur gezielten Einrichtungssuche vor Ort. Danach wird eine Auswahl von Büchern, Flyern und Internetseiten vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen empfohlen bzw. an diese weitergegeben werden können.

Im dritten Teil sind zentrale Studien, Fragebogeninstrumente sowie Literaturhinweise zum Thema zusammengestellt.

Im vierten und letzten Teil werden Informationshinweise und Links zum Thema Medienkompetenz zur Verfügung gestellt, da Medienkompetenz im Zusammenhang mit problematischem Computerspiel-/Internetgebrauch ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Eine differenzierte Betrachtung des Themas Medienkompetenz ist jedoch nicht Ziel dieser Zusammenstellung.

Teil 1

Begriff, Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen, Behandlungsansätze und Selbsthilfe

Es liegen nur wenige aussagekräftige und methodisch hochwertige Studien vor, die problematischen Computerspiel-/ Internetgebrauch untersuchen. In der Praxis zeigt sich aber eine steigende Zahl an vornehmlich jungen Menschen und deren Angehörigen, die sich mit unterschiedlichen Problemkonstellationen im Bereich des pathologischen Internetgebrauchs an Beratungsstellen wenden.

So sind in den vergangenen Jahren einige interessante Projekte entstanden und gute Behandlungs- und Beratungskonzepte wurden etabliert.

Im Folgenden soll zunächst vor dem Hintergrund der begrifflichen Problematik der aktuelle Forschungsstand skizziert und ein Überblick über Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen, Behandlungsansätze und Selbsthilfe gegeben werden. Im zweiten Teil wird dann u.a. auf konkrete Projekte, Initiativen und Angebote eingegangen.

1. Begriff und Epidemiologie

Ein Grundproblem ist das Fehlen einer eindeutigen begrifflichen Fassung des problematischen Computerspiel-/ Internetgebrauchs. Häufig verwendete Begrifflichkeiten im deutschsprachigen Raum sind: „Internetabhängigkeit“, „Internetsucht“, „Medienabhängigkeit“ oder „Pathologischer Internetgebrauch“, um nur einige Terminologien zu nennen (Vucievic & te Wildt, 2015). Auch international sind verschiedene Bezeichnungen gängig; der am meisten verbreitete Begriff ist aber der der „internet addiction“ (Petersen et al., 2017). Petersen et al. plädieren für die Verwendung des Begriffs des „internetbasierten Suchtverhaltens“. Mit diesem, so die Autor_innen, könnte die Chance für einen begrifflichen und begreiflichen Neuanfang gegeben sein (ebd.).

Nicht zuletzt aufgrund der skizzierten begrifflichen Unschärfe in diesem Bereich der Verhaltensstörungen ist auch die aktuelle Datenlage zur Prävalenz des pathologischen Internetgebrauchs noch immer defizitär. Die zugrundeliegenden Studien weisen meist methodische Mängel auf – wie z.B. den Einsatz nicht validierter Erhebungsverfahren – und differieren sowohl in der verwendeten Begrifflichkeit als auch der Zielsetzung. Zwar hat sich die Datenlage nach der Aufnahme der „Internet Gaming Disorder“ in den DSM-V (siehe unter „2. Diagnostik“) im Jahr 2013 deutlich verbessert; dennoch bleibt es ein breites Feld für weitere Studien (Müller & Wölfling 2017).

Die im Folgenden dargestellten Ergebnisse sind aus den Berichten der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studien „Prävalenz der Internetabhängigkeit“ (PINTA) (Rumpf et al., 2011) sowie „Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile“ (PINTADIARI) (Rumpf et al., 2013) entnommen. Zudem soll die von der DAK 2018 veröffentlichte Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren“, welche im Drogen- und Suchtbericht der

Drogenbeauftragten des Deutschen Bundestages aufgenommen und diskutiert wurde, kurz dargestellt werden.

Die Ergebnisse der PINTA-Studie basieren auf einer großen und repräsentativen Stichprobe von gut 15.000 Personen im Alter von 14–64 Jahren, die telefonisch befragt wurden, wobei „Internetabhängigkeit“ mit Hilfe der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) erfasst wurde. In dem 14 Items umfassenden Fragebogen werden fünfstufige Skalen verwendet; es können zwischen 0 und 56 Punkten erreicht werden. Die Schätzung der Prävalenz erfolgte zum einen über die Nutzung eines Cut-offs von 28 aus einer anderen Studie und auf Basis einer Latent Class Analyse (LCA). Auf Grundlage des Cut-offs von 28 ergibt sich eine geschätzte Prävalenz für das Vorliegen einer „Internetabhängigkeit“ von 1,5% (Frauen 1,3%, Männer 1,7%). Bei Nutzung der LCA liegen die Raten mit 1% (Frauen 0,8%, Männer 1,2%) etwas niedriger. Eine differenziertere Darstellung der Ergebnisse findet sich in Tabelle 1. In der PINTA-DIARI-Studie wurden Teilnehmer_innen aus der PINTA-Studie interviewt, die erhöhte Werte von 21 und mehr Punkten in der CIUS aufwiesen. Dabei wurde erstmalig der Vorschlag für Kriterien der „Internet Gaming Disorder“ der American Psychiatric Association integriert, welcher als Forschungsdiagnose im DSM-5 berücksichtigt wurde. Die Kriterien wurden in dieser Studie allerdings auch auf andere Aktivitäten im Internet angewandt, nicht nur, wie im DSM-5 formuliert, auf Computer-/Onlinespiele. Die Ergebnisse der PINTA-DIARI-Studie bestätigen die Prävalenzschätzung aus der PINTA-Studie: 1 % der Bevölkerung zwischen 14 und 65 Jahren in Deutschland sind „internetabhängig“, was einer Zahl von 560.000 Menschen entspricht.

Tabelle 1: Prävalenzschätzung auf Basis des Cut-offs von 28 des CIUS und auf Basis der LCA.

	CIUS, Cut-off 28 Prävalenz (%)			LCA Prävalenz (%)		
	14-64 Jahre (n=15023)	14-24 Jahre (n=2937)	14-16 Jahre (n=693)	14-64 Jahre (n=15023)	14-24 Jahre (n=2937)	14-16 Jahre (n=693)
Gesamt	1,5	3,8	6,3	1,0	2,4	4,0
Frauen	1,3	4,5	8,6	0,8	2,4	4,9
Männer	1,7	3,0	4,1	1,2	2,5	3,1

In der PINTA-Studie zeigte sich, dass Mädchen und Frauen mit auffälligem Internetgebrauch (14-24 Jahre) vorwiegend Soziale Netzwerke im Internet nutzen und eher selten Onlinespiele. Die jungen Männer nutzen ebenfalls, aber in geringerer Ausprägung, Soziale Netzwerke, aber häufiger Onlinespiele (vgl. Tabelle 2).

Tabelle 2: Erste Nennung bei den Hauptaktivitäten im Internet der 14-24-Jährigen mit auffälligem CIUS-Ergebnis

	CIUS, Cut-off 28 Häufigkeit (%)		LCA Häufigkeit (%)	
	Soziale Netzwerke	Onlinespiele	Soziale Netzwerke	Onlinespiele
Weiblich	81,4	3,8	77,1	7,2
Männlich	61,4	28,9	64,8	33,6

Mit Hilfe der LCA lässt sich neben den vermutlich Abhängigen eine weitere Gruppe mit problematischem Internetgebrauch identifizieren, die insgesamt 4,6% der Befragten betrifft (Frauen 4,4%, Männer 4,9%). Auch hier zeigen sich hohe Raten bei jungen Kohorten und dort in besonderem Maße bei weiblichen Personen. In der Studie PINTA-DIARI aus dem Jahr 2013 gaben 36,6% aus der Gruppe der Abhängigen an, dass ihre Hauptaktivität in Online-Spielen

bestand, 36,6% gaben Soziale Netzwerke an, 26,8% andere Internetanwendungen. Zwischen den Gruppen gab es kaum Unterschiede bezüglich der Beeinträchtigungen, der Lebensbewältigung und Abhängigkeitsmerkmale. Die höchste Nutzungsdauer wiesen allerdings Online-Spieler_innen auf. Insgesamt sind Frauen und Männer fast gleichermaßen von „Internetabhängigkeit“ betroffen, wobei Männer eher von Computerspielen abhängig sind, Frauen dagegen von der Nutzung Sozialer Netzwerke. International finden sich Prävalenzraten zwischen 1% und 14% (Christakis, 2010). Es muss allerdings einschränkend betont werden, dass die Studien zum Teil unterschiedliche Konzeptionen und Nutzungsmuster zugrunde legen. Ein Großteil der Studien beschränkt sich auf Jugendliche oder auf Computerspielverhalten (Rumpf, 2011).

Auch die im Drogen- und Suchtbericht der Bundesdrogenbeauftragten aus dem Jahr 2018 aufgegriffene Studie der DAK Gesundheit hat die Gruppe der 12-17 Jährigen im Blick. Der Fokus liegt auf der Erfassung von „problematischem Social Media Gebrauch“. Die für Deutschland repräsentative Umfrage (N=1101) wurde mit der Social Media Disorder Scale (van den Eijnden et al., 2016) erhoben. Der Fragebogen bezieht sich in abgewandelter Form auf den Kriterienkatalog der „Internet Gaming Disorder“ des DSM-V.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass 85% der Jugendlichen von 12-17 Jahren täglich soziale Medien nutzen, wobei die tägliche Nutzungsdauer im Schnitt bei 166 Minuten liegt. Die weiblichen Testpersonen der Studie zeigten dabei eine höhere Nutzungsdauer (181,7 Minuten) als die männlichen (151,3 Minuten). Das beliebteste Medium ist der Messengerdienst WhatsApp (66%). Alle anderen sozialen Medien (Instagram 14%, SnapChat 9%, Facebook 2%) liegen weit dahinter.

So stellt die Studie fest, dass 2,6 Prozent der 12 bis 17-Jährigen in Deutschland einen problematischen Gebrauch sozialer Medien – 3,4 Prozent der Mädchen und 1,9 Prozent der Jungen – aufweisen (DAK, 2018).

Diese Studie bestätigt somit die in früheren Jahren durchgeführten Studien, bringt aber auch noch keine wesentliche Verbesserung der Forschungssituation. Dafür müssten breiter angelegte Studien mit einem vergleichbaren Studiendesign durchgeführt werden.

2. Diagnostik

Die Vielfältigkeit der begrifflichen Vorschläge spiegelt die Schwierigkeit einer diagnostischen Operationalisierung wider. Als allgemeine Kriterien konnten sich in der deutschsprachigen Diskussion im Wesentlichen zwei Merkmale durchsetzen: 1. Negative Konsequenzen im zwischenmenschlichen Bereich und 2. das dysfunktionale Bewältigungsmuster, mit Hilfe des Mediums Problemen aus dem Weg zu gehen bzw. negative Stimmungen zu kompensieren (Vucicvic & te Wildt, 2015).

Herausgehoben werden sollte dabei, dass der zeitliche Umfang oder die Regelmäßigkeit der Mediennutzung allein noch nicht hinreichend sind, um eine Problematik zu diagnostizieren (Müller & Wölfling, 2017).

Die von der American Psychiatric Association festgelegten Kriterien der „Internet Gaming Disorder“ wurden 2013 in der 5. Revision des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders aufgenommen. Obwohl sie als Forschungsdiagnose in der III. Sektion steht, hat die Aufnahme zu einem lebhaften wissenschaftlichen Diskurs um die Kriterien und zu einem Anstieg der empirischen Daten seit 2013 geführt. Durch die erstmalige Festschreibung einer Kriteriologie hat sich die Qualität und Vergleichbarkeit der Studien in den letzten Jahren zwar deutlich erhöht, bleibt aber weiterhin defizitär.

Die folgende Tabelle stellt die neun Kriterien dar, von denen mindestens fünf in den vergangenen 12 Monaten erfüllt sein müssen, damit eine „Internet Gaming Disorder“ diagnostiziert werden kann:

- Kriterium 1 Übermäßige Beschäftigung
- Kriterium 2 Entzugssymptome
- Kriterium 3 Toleranzentwicklung
- Kriterium 4 Kontrollverlust: Erfolglose Kontrollversuche
- Kriterium 5 Fortführung trotz Wahrnehmung der Folgen
- Kriterium 6 Interessensverlust an anderen Aktivitäten
- Kriterium 7 Gaming als Copingstrategie
- Kriterium 8 Täuschen des Umfeldes
- Kriterium 9 Verlust oder Gefährdung von Arbeitsplatz und Beziehungsgefüge

Übersetzung nach <https://www.aerzteblatt.de/archiv/184492/Internetabhaengigkeit-Dem-real-Leben-entschwunden>)

Unter <http://www.psychiatry.org/dsm5> findet sich ein Artikel zu Sektion III des DSM-V, ein fact sheet zur „Internet Gaming Disorder“ sowie ein kurzes Video zu der Frage, wieso eine Aufnahme in Sektion III des Manuals erfolgte.

Der pathologische Internetgebrauch wird meist in Analogie zur stoffgebundenen Abhängigkeit und/oder zum pathologischen Glücksspiel operationalisiert. Es wird auf die Leitsymptome der Substanzabhängigkeit zurückgegriffen (Craving, Toleranzentwicklung, Entzugerscheinungen, Kontrollverlust, Einengung auf den Substanzgebrauch, schädlicher Gebrauch; vgl. „Abhängigkeitssyndrom“ nach ICD-10 (F1x.2), Dilling et al., 2008). Damit wird der Suchtbegriff aufgegriffen und eine Nähe zu dem umstrittenen Konzept der „Verhaltenssuchte“ hergestellt (Holden, 2001), welches allerdings durch neurobiologische Befunde gestützt wird (Grant et al., 2006). Ebenfalls diskutiert wurde, ob pathologischer Internetgebrauch als „Zwangsspektrumsstörung“ einzuordnen ist (Hollander, 2008).

In den diagnostischen Systemen ICD-10 und DSM-IV ist pathologischer Internetgebrauch als eine anderweitig nicht spezifizierte Impulskontrollstörung klassifiziert (Dell’Osso et al., 2006). Die zu beobachtende Symptomatik unterstützt die Einordnung der Computerspiel- und Internetabhängigkeit als ein eigenes Störungsbild in die klinischen Manuale des DSM-V unter die Kategorie Sucht und verwandte Störungen (Wölfling & Leménager, 2011).

Mit dem Schritt, die „Gaming Disorder“ in das neu strukturierte und neu gegliederte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen (ICD-11) aufzunehmen, hat die WHO ein deutliches Signal gesetzt. Im Gegensatz zu den im DSM-V aufgeführten neun Kriterien, werden im ICD-11 nur drei zu finden sein:

- Kriterium 1 Impaired Control over Gaming
- Kriterium 2 Increasing priority given to gaming to the extent that gaming takes precedence over other life interests and daily activities
- Kriterium 3 Continuation or escalation of gaming despite the occurrence of negative consequences

Das Verhalten muss als so schwerwiegend beschrieben werden, dass eine signifikante Beeinträchtigung im persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen Bereichen des alltäglichen Lebens auftritt. In der Regel gilt auch hierfür eine Diagnosestellung, dass die Symptome über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten vorgelegen haben müssen. Bei entsprechender Schwere der Symptome kann aber die erforderliche Zeit des Auftretens kürzer sein.

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=IJ71KAO0mtc> findet sich ein kurzes Video der WHO, welches die Aufnahme der „Gaming disorder“ begründet.

Im ICD-11, in welchem eine neue Systematik eingeführt wird, befindet sich die „Gaming disorder“ in der Kategorie der „Disorders due to addictive behaviours“ unter die auch die „Gambling disorder“ fällt. Um weitere Verhaltensweisen erfassen zu können, gibt es zwei Unterkategorien, mit denen sich andere verhaltensbezogene Störungen erfassen lassen.

Diesem weiteren Schritt der Systematisierung dieses Störungsbildes gingen weltweit heftige Diskussionen voraus, welche das Für und Wider einer Aufnahme widerspiegeln. Besonders aus dem Bereich der Medienwissenschaften wurde die Aufnahme als ein Dammbuch wahrgenommen. In ihrem Statement betont die WHO im Hinblick auf die an ihre Entscheidung herangetragenen Bedenken, dass die Diagnose „Gaming disorder“ nur einen kleinen Teil der Menschen betrifft, die „Computerspielen“ als Freizeitaktivität betreiben (<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>). Zwar ist die Aufnahme zu begrüßen, es bedarf aber noch weiterer Anstrengungen, um ein deutlicheres Bild der Störungen im Bereich des pathologischen Internetgebrauchs zu zeichnen.

2.1 Diagnostische Instrumente

Die bisher fehlende einheitliche Konzeptualisierung der „Internetabhängigkeit“ zeigt sich auch im Bereich der Fragebogenverfahren. Einige ziehen die Kriterien für Substanzabhängigkeit heran, andere die für pathologisches Glücksspiel. Integrative Ansätze berücksichtigen beide Störungsbereiche, wieder andere nutzen theoretische Modelle oder Expertenmeinungen als Grundlage (Steffen et al., 2012). Der Artikel „Messverfahren zur Erfassung der Internetsucht“ beschreibt verschiedene Instrumente jeweils kurz (Steffen et al., 2012). Die Compulsive Internet Use Scale (CIUS) ist dabei das derzeit am besten überprüfte und überzeugendste Instrument zur Erfassung von pathologischem Internetgebrauch (Petersen et al., 2010; Steffen et al., 2012). Tabelle 3 zeigt Inhaltsbeschreibungen der einzelnen Items der Skala.

Tabelle 3: Items der „Compulsive Internet Use Scale“ nach Meerkerk et al., 2009, aus Petersen et al., 2010

Itemnummer und Inhaltsbeschreibung
(1) Schwierigkeiten, die Internetnutzung zu beenden
(2) Fortführung der Internetnutzung trotz Beendigungsabsicht
(3) Andere raten zur Konsumreduktion
(4) Nutzung des Internets statt Zeit mit anderen Menschen zu verbringen
(5) Schlafmangel aufgrund der Internetnutzung
(6) Auch offline an das Internet denken
(7) Sich auf die nächste Internetsitzung freuen
(8) An Reduzierung der Internetnutzung denken
(9) Erfolgreiche Versuche, die Internetnutzung zu reduzieren
(10) Arbeiten oberflächlich erledigen, um schneller ins Internet zu gelangen
(11) Tägliche Verpflichtungen wegen des Internets vernachlässigen
(12) Das Internet nutzen, wenn man sich niedergeschlagen fühlt
(13) Das Internet nutzen, um Sorgen und negativen Gefühlen zu entfliehen
(14) Sich deprimiert oder irritiert fühlen, wenn man nicht ins Internet kann

Mit dem größer werdenden Interesse an diesem Forschungsfeld, gibt es auch immer mehr Fragebögen, die sich mit unterschiedlichen Facetten des pathologischen Internetgebrauchs auseinandersetzen. Gemeinsamkeiten weisen diese in der Operationalisierung von gängigen substanzassoziierten Kriterien auf. Allerdings sind die unterschiedlichen verwendeten Fragebögen wie auch die CIUS zwar auf statistischer Ebene validiert, es fehlt ihnen allerdings an

einer klinischen Validierung (Müller & Wölfling, 2017, S. 116). In Teil 3 werden zentrale Studien und Fragebogeninstrumente vorgestellt.

2.2 Arten von Internetabhängigkeit

Die vom Büro für Technikfolgenabschätzung beim Deutschen Bundestag durchgeführte Untersuchung mit dem Titel „Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“ identifiziert verschiedene Formen eines pathologischen Internetgebrauchs (Evers-Wölk & Opielka, 2016):

- „Allgemeine Internetsucht“: Internetnutzung mit großem Zeitkontingent, ohne Präferenz für eine spezielle Internetanwendung.
- „Onlinespielsucht“ (auch Computerspielsucht, Online gaming): exzessive Nutzung von Computer- und Online-Spielen („Ego-Shooter“, Online-Rollenspiele, bspw. „World of Warcraft“).
- „Social-Network-Sucht“: Hohe Nutzungsfrequenz und zwanghafte Nutzung sozialer Netzwerke und elektronischer Kommunikationsmittel.
- „Onlinesexsucht“: Exzessiver oder zwanghafter Pornographiekonsum oder anderen Onlineerotika.
- „Onlinekaufsucht“: Episodisch auftretende, zwanghafte Kaufen von Konsumgütern und Dienstleistungen im Internet.
- „Onlineglücksspielsucht“: Exzessives Nutzen von Glücksspielangeboten im Internet.

Die Kategorisierung und begriffliche Fassung der verschiedenen Formen pathologischer Mediennutzung gestaltet sich auch hier als schwierig. In der Praxis werden immer wieder Mischformen von Online- und Offlineverhalten berichtet, die eine sich rein am Medium des Internets manifestierende Abhängigkeit schwer diagnostizieren lassen. Mit der Aufnahme der „Gaming Disorder“ in die ICD-11 und der Fixierung einer weiteren Kategorie von „Other specified disorders due to addictive behaviours“ wurden bereits erste Schritte gegangen, um eine begriffliche Einordnung der verschiedenen Arten von pathologischem Internetgebrauch vorzunehmen.

3. Komorbide Störungen

Komorbide Störungen zum pathologischen Internetgebrauch wurden bisher nur in Querschnittstudien untersucht. Daher können keine sicheren Aussagen dazu gemacht werden, ob sich pathologischer Internetgebrauch regelmäßig oder nur gehäuft vor dem Hintergrund bereits vorhandener Störungen entwickelt, ob er bestehende Störungen aggraviert oder sogar sekundäre Störungen auszulösen vermag.

Angststörungen und Depressionen sind der häufigste Befund bezüglich komorbider Störungen – dies sind allerdings auch die verbreitetsten Störungen in der Bevölkerung. Zusammenhänge mit ADHS, Impulsivität, Aggressivität und erhöhtem Missbrauch psychotroper Substanzen könnten ein Hinweis darauf sein, dass pathologischer Internetgebrauch auf Basis einer allgemeinen Vulnerabilität für Suchtstörungen und exzessives Verhalten entsteht. Für zuverlässige Aussagen bedarf es der Durchführung von Längsschnittstudien (Petersen et al., 2010).

In der PINTA-DIARI-Studie (Rumpf et al., 2013) wurden Risikofaktoren untersucht, die eine Rolle in der Entwicklung von Internetabhängigkeit spielen könnten. Es zeigte sich, dass längere Nutzungsdauern im Internet, Hauptnutzung von Online-Spielen und das Vorliegen komorbider psychischer Erkrankungen mit dem Vorliegen einer Internetabhängigkeit assoziiert waren. Von den DSM-IV Achse 1 Störungen war das Vorliegen von mindestens einer Störung erhöht wie auch das Vorliegen von affektiven Störungen, jedoch nicht von Angststörungen. Darüber hinaus traten hohe Raten an Persönlichkeitsstörungen komorbid auf sowie ADHS und Teilbereiche von Impulsivität. V.a. innerhalb der stationären klinischen Versorgung von Menschen mit der Primärdiagnose ‚Abhängigkeitserkrankungen‘ wird von einem nicht unerheblichen Anteil von Patient_innen mit pathologischem Internetgebrauch im Sinne von Zusatzdiagnosen berichtet. Die Häufigkeit des gemeinsamen Auftretens, unabhängig von einer Beurteilung nach primärer oder sekundärer Krankheitsentwicklung, deutet auf ein zu den Abhängigkeitserkrankungen assoziiertes Krankheitsbild hin.

Die Studie „Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patient_innen in der stationären Sucht-Rehabilitation“ zeigte, dass die Auftretenshäufigkeit von Internetsucht unter Patient_innen mit der Primärdiagnose einer stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung bzw. pathologisches Glücksspiel höher einzuschätzen ist, als in der gesunden Bevölkerung. Insgesamt erfüllten von den untersuchten Patient_innen 4,1% die Kriterien für eine suchartige Internetnutzung (im Vergleich zu ca. 1,5% Betroffenen in der Allgemeinbevölkerung). Dies kann als Hinweis darauf gedeutet werden, dass Patient_innen mit einer psychischen Vorbelastung bzw. Vorerkrankung ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer komorbiden Internetsucht aufweisen. Darüber hinaus zeigte sich, dass komorbide Internetsucht mit einer insgesamt erhöhten psychopathologischen Belastung einherging (Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V., 2011).

4. Beratung und Behandlung

In der Praxis gibt es bereits einige interessante und gute Projekte, Beratungs- und Behandlungsansätze bzw. Beratungs- und Behandlungsangebote (vgl. Teil II dieser Zusammenstellung). Der Forschungsstand zur Behandlung des pathologischen Internetgebrauchs basiert allerdings auf wenigen Studien, die zudem erhebliche methodische Limitationen aufweisen (Petersen et al., 2010). Aus den bisherigen Forschungsergebnissen lassen sich zwar therapeutische Konzepte ableiten, es bedarf jedoch weiterer Studien (Wölfling & Leménager, 2011). Studien zur pharmakologischen Behandlung sind überwiegend Kasuistiken mit stark begrenzter Aussagekraft, so dass sich daraus keine Behandlungsempfehlungen ableiten lassen. Bezüglich der psychotherapeutischen Behandlung dominieren in Studien Interventionen aus dem „Motivational Interviewing“, der „Readiness to Change“ und der „Kognitiven Verhaltenstherapie“, d.h. Ansätze, die sich in der Behandlung stoffgebundener Abhängigkeitserkrankungen bewährt haben. Die Ergebnisse zur Gruppenbehandlung sind zwar ermutigend, aber aufgrund fehlender Evaluationsstudien auf methodisch angemessenem Niveau ist derzeit kein evidenzbasiertes Behandlungsverfahren identifizierbar (Petersen et al., 2010). Einigkeit besteht allerdings darüber, dass das Behandlungsziel nicht Internetabstinenz sein kann, sondern Abstinenz von problematischen Anwendungen bei einem kontrollierten Internetgebrauch (Petersen et al., 2009).

Die unbefriedigende Situation bezüglich der Diagnostik und Klassifikation des pathologischen Internetgebrauchs behindert die Entwicklung angemessener Behandlungs- und Rehabilitationsmaßnahmen (Petersen et al., 2010). Pathologischer Computer- und Internetgebrauch ist allerdings mit schwerwiegenden psychischen, physischen und sozialen Folgeschäden verbunden. In der PINTA-DIARI-Studie (Rumpf et al., 2013) waren die Werte bei „Internetabhängigkeit“ im Vergleich zu den Nicht-Abhängigen (nach DSM-5 Kriterien) in 11 von 15 Variablen, die

Auswirkungen des Internets erfassen, signifikant schlechter. Die negativen Konsequenzen beziehen sich dabei auf Lebensbereiche wie Gesundheit, Leistungs-/Arbeitsfähigkeit und soziale Kontakte. Dies gilt für das Online-Spielen wie für die Nutzung Sozialer Netzwerke und andere Internetanwendungen. Diese Befunde legen nahe, dass es sich um eine klinisch relevante Störung handelt und neben den Computerspielen auch soziale Netzwerke und weitere Anwendungen zu einer Abhängigkeit führen können. Die bislang eher auf Computerspieler_innen zugeschnittenen Interventionsangebote müssen daher um Angebote für Nutzer_innen von sozialen Netzwerken erweitert werden.

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. fordert in seinen Empfehlungen einen umfassenden, disziplinenübergreifenden Ansatz der Prävention, Beratung und Behandlung (Fachverband Medienabhängigkeit, 2012). Die Freie Wohlfahrtspflege NRW empfiehlt, bis mehr Klarheit über das Phänomen und dessen Verlauf bestehe, eine Vorgehensweise wie beim pathologischen Glücksspiel: In Suchtberatungsstellen soll eine ambulante Behandlung erfolgen, in psychosomatischen Kliniken und Suchtkliniken eine stationäre Behandlung. Bei einem abhängigen Verhaltensmuster sollte Abstinenz von dem Problem auslösenden Verhalten, Stärkung der Medienkompetenz, Förderung des Freizeitverhaltens, Aufbau und Festigung von freundschaftlichen Beziehungen und (Wieder-) Eingliederung in das Berufsleben angestrebt werden. Bei missbräuchlichem Verhaltensmuster steht eine Konsumreduktion im Vordergrund, alle anderen Therapieziele bleiben unverändert (Freie Wohlfahrtspflege NRW, 2011). Im stationären Setting werden in der Mehrzahl Patient_innen im Rahmen medizinischer Rehabilitation (SGB V/VI) mit der Zusatzdiagnose pathologischer Internetgebrauch (z.B. bei ‚primär‘ Abhängigkeitserkrankungen) behandelt. Daher besteht zukünftig der Bedarf, die integrierte Versorgung dieses assoziierten Krankheitsbildes (bei anderen Zuweisungsdiagnosen) zu konzeptualisieren und zu systematisieren.

5. Selbsthilfe

Grundsätzlich empfiehlt es sich, Verbünde von Einrichtungen der Suchthilfe mit Angeboten für Medienabhängige durch Selbsthilfe zu stärken und zu ergänzen. Dadurch profitieren Medienabhängige bzw. Angehörige auch von den gewachsenen und bewährten Strukturen der Selbsthilfe. Für Angehörige von Medienabhängigen kann Selbsthilfe bewährte Ressourcen zur Verfügung stellen (z.B. Erfahrung, Fortbildung, Vernetzung), Hilfe zum Aufbau eigener Gruppen sowie Möglichkeiten der Integration in bestehende Angehörigengruppen anbieten, Informationen und Wissen über das Problemfeld Medienabhängigkeit vermitteln, Praxisbegleitung zur Gestaltung der Gruppenarbeit anbieten sowie Kooperationen und Vernetzung mit verschiedenen Helfefeldern unterstützen. Die Selbsthilfe kann mit ihren Erfahrungen und Kompetenzen aber auch Zugänge für Medienabhängige selbst bieten. Voraussetzungen dafür sind die Offenheit für das Thema sowie die Bereitschaft zur Aufnahme von Medienabhängigen in bestehende Gruppen. Insbesondere die Haltung der jeweiligen Gruppe zur Problematik einer „Abstinenz von Medien“ – vor allem in der Auseinandersetzung mit der gelebten eigenen Abstinenz – muss besprochen werden.

6. Literatur

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5*. Arlington: American Psychiatric Publishing

Beard, K.W. & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and behavior the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 4(3), 377-383

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (2011). *Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation. Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Kassel: ‚buss‘ Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V.

Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: a 21(st) century epidemic? *Bmc Medicine*, 8, 3

Dell’Osso, B., Altamura, A.C., Allen, A., Marazziti, D. & Hollander & E. (2006). Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(8), 464-475

Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M.H., & Schulte-Markwort, E. (Hrsg.). (2008). *Weltgesundheitsorganisation: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. (6., vollständig überarb. Aufl.)*. Bern: Huber

Fachverband Medienabhängigkeit e.V. (2012). *Empfehlungen des Fachverbandes Medienabhängigkeit für die Behandlung von Medienabhängigkeit im deutschen Sozial- und Gesundheitssystem*

Freie Wohlfahrtspflege NRW. (2011). *Problematische und pathologische Internet- und Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Empfehlungen zur Entwicklung von Beratungs- und Präventionsangeboten in NRW*

Grant, J. E., Brewer, J. A. & Potenza, M.N. (2006). The Neurobiology of Substance and Behavioral Addictions. *CNS Spectr*, 11(12), 924–930

Holden, C. (2001). ‚Behavioral‘ addictions: do they exist? *Science*, 294, 980-982

Hollander, E. (2008). Obsessive-compulsive spectrum phenomena and the DSM-V developmental process. *CNS Spectr*, 13(2), 107–108

Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. M., Vermulst, A. A. & Garretsen, H. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1-6

Petersen, K. U., Thomasius, R., Schelb, Y., Spieles, H., Trautmann, S., Thiel, R. & Weymann, N. (2010). *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Petersen, K. U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R. & Thomasius, R. (2009). Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie* 77, 263-271

Rumpf, H.-J., Bischof, G., Bischof, A., Meyer, Ch. & John, U. (2013). *Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI)*. Kompaktbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Rumpf, H.-J., Meyer, Ch., Kreuzer, A. & John, U. (2011). *Prävalenz der Internetabhängigkeit. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG).* Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Steffen, S., Peukert, P., Petersen, K. U. & Batra, A. (2012). Messverfahren zur Erfassung der Internetsucht. *Sucht, 58(6), 401-413*

Wölfling, K. & Leménager, T. (2011). Therapie der Computerspiel- und Internetsucht. *Sucht, 57(4), 313-321*

Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*

Teil 2

Zusammenstellung von Informationen, Materialien, Internetseiten und Angeboten

Das vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderte Projekt „Informationsmaterialien zu pathologischem Internetgebrauch – eine Zusammenstellung, Beschreibung und Bewertung der Informationsmaterialien zu pathologischem Internetgebrauch im deutschsprachigen Raum“ hat gezeigt, dass es inzwischen eine Vielzahl von deutschsprachigen Informationsmaterialien zu pathologischem Internetgebrauch gibt. Dies deutet auf eine steigende Wahrnehmung der Thematik in der Öffentlichkeit und in der Fachwelt hin. Die Studie zeigte, dass ein Großteil der Materialien für potenzielle Zielgruppen im Internet leicht und kostenfrei zugänglich ist. Besonders für Angehörige und sonstige Kontaktpersonen von betroffenen Personen ist das Informationsangebot vergleichsweise umfangreich. Die Zielgruppe der betroffenen Erwachsenen ist weniger gut abgedeckt und die Zielgruppe der Jugendlichen stark unterversorgt. Die Überprüfung der Aktualität des dargebotenen Informationsmaterials ist nur in 29% der Fälle möglich. Die Mehrzahl der ausgewerteten Materialien (94%) macht Angaben zu dem Autor/der Autorin des Informationsmaterials. Problematisch ist, dass bei 22% der Materialien die Qualifikation des Autors/der Autorin nicht kenntlich gemacht wird. Darüber hinaus ist kritisch anzumerken, dass die dargebotenen Informationen nicht ausreichend durch Angaben von Quellen auf Seriosität und wissenschaftliche Fundierung überprüfbar sind. Von den Materialien, die das Ziel der allgemeinen Aufklärung über problematischen und pathologischen Internetgebrauch verfolgen, geben 28% keine Handlungsanleitungen an. Insgesamt weisen die zusammengetragenen Materialien eine starke Heterogenität in Bezug auf Qualität, Quantität und Inhalt auf.

Die folgende Zusammenstellung versucht das Problem der Unübersichtlichkeit und Heterogenität der vorhandenen Materialien aufzugreifen und eine systematische Übersicht ausgewählter Materialien und Angebote zur Verfügung zu stellen. Dabei ist zu beachten, dass die Materialien und Angebote zwar meist mehrere Themenaspekte umfassen, dass sie aber anhand ihres inhaltlichen Schwerpunktes zu Rubriken zusammengefasst wurden, um die Fülle der Materialien und Angebote übersichtlich aufbereiten zu können. Daher wird teilweise an mehreren Stellen auf dieselben Materialien und Angebote verwiesen.

Im ersten Teil dieses Kapitels werden Informationen und Materialien zu Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe vorgestellt. Die Inhalte dieses Teils richten sich an Berater_innen und Behandler_innen zur Unterstützung der Arbeit im Praxisalltag. Im zweiten Teil dieses Kapitels werden Materialien vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen empfohlen bzw. an diese weitergegeben werden können. Viele Materialien beschäftigen sich übergreifend mit problematischer Computerspiel- und Internetnutzung, sie wurden daher unter „Themenübergreifende Informationen“ zusammengefasst. Es wurde darauf geachtet, dass für alle Zielgruppen, d.h. selbst betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Eltern, Angehörige und Lehrer_innen Materialien vorgestellt werden. Für die Bereiche, für die spezifische Materialien vorliegen, wie Computerspiel- und Sexsucht, wurden zusätzlich zu den übergreifenden Informationsmaterialien, in welchen diese teilweise auch thematisiert sind, weitere für diese Bereiche spezifische Materialien zusammengestellt. Es gibt jedoch nicht für alle Problembereiche spezifische Informationsmaterialien. So ist beispielsweise das zentrale Thema der Nutzung sozialer Netzwerke/Chatten nur in den themenübergreifenden Informationsmaterialien vertreten. Zusätzlich zu den hier im Einzelnen aufgeführten Materialien finden sich auf den vorgestellten Internetseiten oft weitere Informationsmaterialien.

1. Prävention – Beratung und Behandlung – Selbsthilfe

Die folgenden Inhalte zu Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe richten sich an Berater_innen und Behandler_innen zur Unterstützung der Arbeit im Praxisalltag.

1.1 Prävention

Im Folgenden findet sich eine Zusammenstellung von Materialien, Internetseiten und Beispielprojekten aus der Praxis zum Thema Prävention von pathologischem Computerspiel- und Internetgebrauch.

1.1.1 Bücher

Titel	Handbuch Medienabhängigkeit: „Let’s play – Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit“
Herausgeber	Fachverband Medienabhängigkeit e.V.
Autor_innen	Abke, Christina; Beranek, Angelika; Durner, Patrick; Hundhausen, Anika; Kühl, Sarah; Pauly, Andreas; Scholz, Detlef; Selinger, Silke; Wirtz, Mathias
Verlag	Pabst Science Publishers
Erscheinungsjahr, Auflage	2013, 1. Auflage
Seitenanzahl	54 Seiten
Kosten	Euro 10,00
Zielgruppe	Pädagog_innen, Erzieher_innen und andere Multiplikator_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Medienabhängigkeit? • Was ist Medienkompetenz? • Was ist Suchtprävention? • Modul 1: Einlogger • Modul 2: Playtime (Faszination, Juniorforscher, Software-Entwickler, Suchtverlauf, Medientabu, Rollenspiel, Fotostory) • Modul 3: Auslogger, Reloaded, Talkshow • Literaturempfehlung
Kurzbeschreibung	Das Handbuch bietet einen guten Einblick in die Thematik der Medienabhängigkeit – auch ohne großes Vorwissen und zusätzlichen Arbeitsaufwand. Es gibt hilfreiche Anregungen und zeigt den Verantwortlichen erprobte Methoden auf, wie sie mit den Jugendlichen über ihren Medienkonsum ins Gespräch kommen und wie sie sich auf spielerische Art und Weise mit dem Thema auseinandersetzen können.

Titel	Digitale Junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder
Autor_innen	Bert te Wildt
Verlag	Droemer
Erscheinungsjahr, Auflage	2015 Hardcover, 2016 Taschenbuch
Seitenanzahl	384 Seiten
Kosten	Euro 19,99 HC und Euro 9,99 TB
Zielgruppe	Eltern, Pädagog_innen und Therapeut_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Phänomenologie, Therapie, Diagnostik und Folgen von Internetabhängigkeit
Kurzbeschreibung	Te Wildt erklärt, wie Internetabhängigkeit entsteht, wie sie dignostiziert werden kann und welche Folgen sie hat. Zudem stellt er pädagogische und politische Präventionsmaßnahmen vor.

Titel	Internetsucht. Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann.
Autor_innen	Kai W. Müller
Verlag	Springer
Erscheinungsjahr, Auflage	2017, 1. Auflage
Seitenanzahl	49 Seiten
Kosten	Euro 14,99 € (Softcover) und Euro 4,99 (E-Book)
Zielgruppe	Eltern, Betroffene und deren Angehörige sowie Fachkräfte und Studierende aus Psychologie und Psychotherapie
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Die virtuelle Welt – Chancen und Risiken und der subjektive Blick • Erkennungsmerkmale und Diagnostik der Internetsucht • Risikofaktoren und Störungsmodelle • Beratungs- und Behandlungsansätze bei Internetsucht
Kurzbeschreibung	In diesem Buch werden Hintergründe rund um das Phänomen der Internetsucht beleuchtet. Auf übersichtliche Art und Weise wird erklärt, was man unter Internetsucht versteht, welche Erkennungsmerkmale herangezogen werden, wie verbreitet dieses noch junge psychische Krankheitsbild ist und welche Hilfsangebote zur Verfügung stehen.

Titel	Neue Medien und kindliche Entwicklung. Ein Überblick für Therapeuten, Pädagogen und Pädiater.
Autor_innen	Martina Zemp & Guy Bodenmann
Verlag	Springer
Erscheinungsjahr, Auflage	2015, 1. Auflage
Seitenanzahl	44 Seiten
Kosten	Euro 14,99 (Softcover) und Euro 4,99 (E-Book)
Zielgruppe	Dozierende und Studierende der Medizin, Psychologie, Pädagogik und verwandter Fachgebiete; Therapeut_innen, Pädagog_innen, Pädiater_innen sowie andere Praktiker_innen, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten, Eltern
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Machen neue Medien aggressiv, süchtig, dumm oder hyperaktiv? • Positive Effekte von neuen Medien auf Kinder und Jugendliche • Gefahrenpotential eindämmen: Was Eltern und Professionelle tun können.
Kurzbeschreibung	Dieses Buch zeigt, welche Konsequenzen die Nutzung von Fernseher, Computer und Internet für Kinder und Jugendliche hat – und was Fachleute Eltern raten können. Aus wissenschaftlicher Perspektive wird deutlich, dass die Nutzung von gefühlbetonten Medien ein Prädiktor für aggressives Verhalten bei Heranwachsenden ist, neuen Medien ein Suchtpotenzial innewohnt und exzessive Mediennutzung den kindlichen Schulleistungen abträglich sein kann. Entscheidend sind jedoch die Häufigkeit der Nutzung und der Medieninhalt. Vor diesem Hintergrund stehen Eltern in der Pflicht, klare Strukturen bezüglich Form, Inhalt und Dauer der Mediennutzung ihrer Kinder durchzusetzen.

Titel	Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert
Autor_innen	Manfred Spitzer
Verlag	Droemer-Knaur
Erscheinungsjahr, Auflage	2015, 1. Auflage
Seitenanzahl	432 Seiten
Kosten	Euro 12,99 (Paperback)
Zielgruppe	Alle, die sich für das Thema Internetabhängigkeit interessieren
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Krank machende Auswirkungen des digitalisierten Lebens • Cybersucht: Krankheitsmuster • Präventive Maßnahmen • Gesellschaftliche Verantwortung
Kurzbeschreibung	Die Digitalisierung des Alltags schreitet immer weiter voran – mit fatalen Auswirkungen für unsere Gesundheit. Anhand neuer wissenschaftlicher Studien zeigt der renommierte Gehirnforscher Manfred Spitzer, dass diese Entwicklung jede_n von uns bedroht. Wir werden cyberkrank, wenn wir den digitalen Medien die Kontrolle aller Lebensbereiche überantworten, stundenlang Online-Games spielen oder in sozialen Netzwerken unterwegs sind.

1.1.2 Flyer/Broschüren

Titel	Handbuch zum Elternseminar für pädagogische Fachkräfte: „Wer ist Mr Lan und warum geht Miss Chatty nicht zu seinen Partys?“
Herausgeber	Dr. Thomas Hambüchen Geschäftsführer Drogenhilfe Köln Amtsgericht Köln VR 6713
Erscheinungsjahr	2009
Seitenanzahl	80 Seiten
Kosten	Euro 10,00 inkl. Porto und CD
Beziehbar über	http://www.sucht.org/fileadmin/user_upload/Service/Publikationen/Dokumentation/MS10/Elternseminar_Grundinfo_-_Muecken-Meisenbach.pdf
Zielgruppe	Pädagogische Fachkräfte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Anleitung für pädagogische Fachkräfte zur Durchführung eines Elternseminars • Unterstützung zum Umgang mit dem Computer und einem angemessenen Nutzungsverhalten
Kurzbeschreibung	<p>In einer vierteiligen Seminarreihe erhalten Eltern einen Zuzugewinn an Wissen und Kenntnissen in Bezug auf Medien- und Erziehungskompetenz. Sie können sowohl die Faszination, als auch Gefahren und Risiken einschätzen sowie Symptome und Anzeichen erkennen, welche auf eine süchtige Verhaltensdynamik hinweisen. Anknüpfend an die Erfahrungen und Ressourcen werden Interventionsstrategien und Lösungsmöglichkeiten für den Erziehungsalltag erarbeitet. Grundlage bildet ein reichhaltiges Methodenrepertoire, welches den Praxistransfer erleichtert.</p> <p>In den jeweils zweieinhalbstündigen Abenden können folgende Inhalte thematisiert werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sitzung: Informiert sein – Jugendliche in virtuellen Welten 2. Sitzung: Interesse zeigen – Sucht in virtuellen Welten 3. Sitzung: Gespräche führen – Umgang mit virtuellen Welten 4. Sitzung: Grenzen setzen – Jugendschutz und Jugendkultur in virtuellen Welten <p>Das Handbuch enthält – von den konkreten Ablaufplänen über die Beschreibungen der aktiven Methoden bis hin zu den Powerpoint-Vorträgen – alle Informationen zur Durchführung der vier Elternabende.</p>

Titel	Unterrichtshilfen: „Computersucht“
URL	https://www.dguy-lug.de/berufsbildende-schulen/suchtpraevention/onlinesucht/
Herausgeber	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
Erscheinungsjahr	2017
Beziehbar	Download: https://www.dguy-lug.de/berufsbildende-schulen/suchtpraevention/onlinesucht/
Zielgruppe	Lehrer_innen
Stichworte zum Inhalt	Hintergrundinformationen für die Lehrkraft: <ul style="list-style-type: none"> • Gefahren im Netz • Was ist Internetabhängigkeit? • Formen und Verbreitung von Internetabhängigkeit • Wer ist gefährdet? • Hilfe bei Internetabhängigkeit • Wie können Freundeskreis und Familie helfen? <p>verschiedene Arbeitsblätter mit Lösungen</p>
Kurzbeschreibung	Ziel dieser Lerneinheit ist es, junge Menschen zu motivieren, die eigene Mediennutzung und -kompetenz selbstkritisch zu hinterfragen und sie mit den wichtigsten Fakten zum Thema Internetabhängigkeit vertraut zu machen.

Titel	Informationsblatt: „Digitale Medien“
URL	https://www.berlin-suchtpraevention.de/themen/medien/
Herausgeber	Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin
Erscheinungsjahr	2011
Seitenanzahl	11 Seiten
Beziehbar über	Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin-Mitte Telefon: 030/29352615 E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de www.berlin-suchtpraevention.de Bestellseite: https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/infoblaetter-und-broschueren/informationsblatt-digitale-medien/
Zielgruppe	Jugendliche, Eltern, Lehrer_innen und Fachkräfte der Jugendarbeit
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Können Computer und Internet süchtig machen? • Wie viele süchtige Internetnutzer_innen gibt es? • Formen der Internetsucht • Virtuelle Welten – Faszination und Suchtpotenzial • Soziale Netzwerke • Computerspiele und Gewalt • Prävention von Computer- und Internetsucht • UPDATE – Berliner Kampagne zur Prävention von Computer- und Internetsucht • Mediennutzungszeiten – Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) • Bundesweite Informations- und Präventionsangebote
Kurzbeschreibung	Das Factsheet zu Computer- und Internetsucht bietet Informationen zur Entstehung von Computer- und Internetsucht, Suchtformen, Tipps zur Prävention im Alltag incl. Empfehlungen zu Mediennutzungszeiten sowie weiterführende Adressen und Links.

Titel	Broschüre: „Jugendliche: Glücksspiel – digitale Medien“ Methodensammlung für den pädagogischen Einsatz zur Prävention von riskantem Glücksspiel und problematischer Online-Nutzung
URL	https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/infoblaetter-und-broschueren/methodensammlung-jugendliche-gluecksspiel-digitale-medien/
Herausgeber	Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Erscheinungsjahr	2015, 3. Auflage, vollständig überarbeitet und aktualisiert
Seitenanzahl	11 Seiten
Kosten	Euro 2,00
Beziehbar über	Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin Telefon:030-29 35 26 15 E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de Internet: https://www.berlin-suchtpraevention.de/
Zielgruppe	Lehrer_innen und Fachkräfte der Jugendarbeit
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Prävention von (Online-) Glücksspiel • Nutzung digitaler Medien • Interaktive Methoden für die pädagogische Arbeit mit jungen Menschen ab 12 Jahren • Kopiervorlagen und Arbeitsmaterialien
Kurzbeschreibung	<p>Die Methodensammlung widmet sich zwei zentralen Themen der Prävention von Verhaltenssüchten: dem (Online-) Glücksspiel und der Nutzung von digitalen Medien. Die in der dritten Auflage vollständig überarbeitete und aktualisierte Broschüre beinhaltet zum einen Hintergrundwissen zu digitalen Medien und Glücksspiel sowie zur Suchthematik, zum anderen Empfehlungen zur Durchführung von Präventionsveranstaltungen.</p> <p>Kernstück sind elf interaktive Methoden für die pädagogische Arbeit mit jungen Menschen ab 12 Jahren. Die Methoden unterstützen dabei, zu den Themen Glücksspiel, Online-Nutzung und Sucht in z.B. Schule, Jugendfreizeit, stationäre Jugendhilfe, im Rahmen von Projektwochen, fächerübergreifendem Unterricht u.v.m. ins Gespräch zu kommen, Wissen zu vermitteln und die Selbstreflexion anzuregen.</p>

1.1.3 Projektbeispiele

■ re:set – Beratung bei exzessivem Medienkonsum

Die Fachambulanzen für Suchtprävention und Rehabilitation des Caritasverbandes für den Landkreis Emsland sowie der Stadt und dem Landkreis Osnabrück beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dem Thema der Computerspiel- bzw. Medienabhängigkeit. Aktuell können wir unsere Beratung im Rahmen des Projektes re:set anbieten und sind somit zwei von 8 Projektstandorten in Niedersachsen.

Wir beraten Jugendliche und Erwachsene mit problematischem Mediennutzungsverhalten sowie Angehörige und andere Bezugspersonen, die sich Sorgen machen.

Eine wöchentlich stattfindende Sprechstunde soll Betroffenen und Angehörigen den Zugang erleichtern.

Ziele der Beratung können sein:

- Bestimmung des Ausmaßes des Problems
- Erarbeitung individueller Problemlösungen und Handlungsstrategien
- bei Bedarf Vermittlung einer ambulanten oder stationären Therapie
- bei Bedarf Entwicklung von Motivationsstrategien, damit der/die Betroffene Beratung und Hilfe in Anspruch nimmt

Angebote:

- Individuelle Einzelgespräche mit Betroffenen und/oder Angehörigen
- Familiengespräche
- Frühintervention bei problematischem Konsum
- Gruppenangebote
- Krisenintervention
- Therapieberatung und –vermittlung

Kontakt:

Caritasverband für den Landkreis Emsland
Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation

Ansprechpartnerin: Kathrin Vorjans

KVorjans@caritas-os.de

Markt 31-33, 49716 Meppen

Tel.: 05931-886380

Fax: 05931-8863828

Sucht.Mep@caritas-os.de

www.caritas-el.de

Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation

Ansprechpartner: Felix Mack

FMack@caritas-os.de

Space-Limit@caritas-os.de

Johannisstraße 91

49074 Osnabrück

Fon: 0541 341-478

Fax: 0541 341-492

www.caritas-osnabruecker-land.de

www.mein-leben-ohne-sucht.de

■ Präventionsprojekt „RealLife-Prävention von Medienabhängigkeit“

Vor dem Hintergrund vieler Anfragen von Eltern und pädagogischen Fachkräften zum Thema „Medienkonsum von Jugendlichen“ entwickelte update das Projekt „RealLife“ – Förderung von Medienkompetenz. „RealLife“ wurde von der Aktion Mensch von 2010 – 2013 für die Region Bonn gefördert. Ziel des Projektes „Prävention von Medienabhängigkeit“ ist der Aufbau einer Kultur des Wissens im Umgang mit neuen Medien. Es soll ein Bewusstsein geschaffen werden, Chancen und Gefahren in der Nutzung neuer Medien zu erkennen und einer potentiellen Medienabhängigkeit vorzubeugen. Durch das Angebot wird jungen Menschen eine souveräne, selbstbestimmte Nutzung im Umgang mit den neuen Medien ermöglicht, so dass sie ihre Medienkompetenz steigern können. „RealLife“ richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 21 Jahren sowie deren Eltern, Bezugspersonen und an pädagogische Fachkräfte.

Angebote

- Präventionsworkshops in Schulklassen und Jugendgruppen
- Mehrtägige Elternseminare sowie Elterninformationsabende
- Informations- und Weiterbildungsangebote für Multiplikator_innen
- Erlebnispädagogische Jugendmaßnahmen
- Erstgespräche, Familiengespräche und individuelle Einzelgespräche und suchtspezifische Beratungen mit dem Schwerpunkt Medienabhängigkeit
- Vermittlung in weiterführende Hilfsangebote

Kontakt:

update Fachstelle für Suchtprävention der Ambulanten Suchthilfe des Caritasverbands für die Stadt Bonn e.V. und des Diakonischen Werks in Bonn und Region – gemeinnützige GmbH
 Marion Ammelung
 Uhlgasse 8, 53127 Bonn
 Tel. 0228/6885880
update@cd-bonn.de
www.suchthilfe-bonn.de

■ „u.r.on. – check your line!“ – Der interaktive Parcours zur Medienkompetenzförderung bei Jugendlichen der 6. – 8. Jahrgangsstufe

Im Suchthilfezentrum Wiesbaden wurde ein interaktiver Parcours mit neun Stationen konzipiert, der Jugendliche durch die vielfältigen Möglichkeiten und Gefahren der Medienwelt führt. Bei der Entwicklung des Konzeptes wurden verschiedene Kooperationspartner miteinbezogen. Ziel des Projektes ist es, Jugendliche zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den Chancen und Risiken von Medien, aber auch mit dem eigenen Medienkonsum anzuregen. Die Jugendlichen durchlaufen die einzelnen Stationen und tauschen sich anschließend im Gespräch über ihre unterschiedlichen Erfahrungen und neuen Erkenntnisse aus. In der zum Projekt gehörenden 1,5-tägigen Fortbildung für Multiplikator_innen werden Hintergründe und Aufbau des Parcours dargestellt, die Grundlagen zur Moderation gelegt und die Inhalte und Methoden der einzelnen Stationen praktisch erprobt. Die Teilnehmer_innen erhalten ein ausführliches Manual mit allen notwendigen Unterlagen und Materialien.

Kontakt:

Fachberatung für Verhaltenssuchte im Suchthilfezentrum Wiesbaden
 Katharina Munz
 Schiersteiner Str. 4, 65187 Wiesbaden
 Telefon: 0611/9004870
shz-verhaltenssucht@jj-ev.de
www.jj-ev.de

■ Präventionsprojekt UPDATE

Die Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin hat das Projekt **UPDATE** entwickelt und gestartet. Partner des Projektes ist die Techniker Krankenkasse (TK), weitere Unterstützung erfolgt durch das Landesprogramm www.jugendnetz-berlin.de. UPDATE ist ein Präventionsprojekt zum bewussten Umgang mit Chancen und Risiken moderner Medien. Es informiert, sensibilisiert und klärt auf – ohne zu dramatisieren und ohne zu verharmlosen – mit dem Ziel, Eltern, Fachkräfte und Jugendliche gleichermaßen zu befähigen, einen problemlosen und kompetenten Umgang mit den vielfältigen Angeboten von Computer und Internet zu vermitteln bzw. zu erlernen und auf eine mögliche problematische Entwicklung angemessen reagieren zu können. Das Projekt richtet sich mit differenzierten Modulen an unterschiedliche Zielgruppen: Die Jugendlichen selbst werden mit zwei jugendgerechten Postkarten und E-Cards unter <https://www.berlin-update-your-life.de/> angesprochen. Für Eltern werden Kurse angeboten, die Hintergrundwissen vermitteln, konkrete Verhaltenstipps geben und den Austausch der Eltern untereinander fördern. Pädagog_innen aus den unterschiedlichen Bereichen können sich fortbilden und damit ihre Handlungskompetenzen ausbauen. Fachveröffentlichungen, wie z.B. ein unter <https://www.berlin-suchtpraevention.de/> als Download bereit stehendes Factsheet, dienen der allgemeinen Information und Aufklärung.

Kontakt:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin-Mitte
Telefon: 030/29352615

info@berlin-suchtpraevention.de

<https://www.berlin-suchtpraevention.de/>

■ Projekt logout – Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung

logout erweitert mit seinen vielfältigen präventiven Interventionen seit 2010 das Angebotsspektrum der Beratungsstelle neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim. Schwerpunkt dieses niederschweligen und universalpräventiv ausgelegten Projektes ist der spielerische Erwerb von Medienkompetenz und die frühzeitige Prophylaxe vor dysfunktionalen Nutzungsmustern. Durch Stärkung der Sozial- und Lebenskompetenzen sowie dem Erleben von Naturverbundenheit wird der medialen Überflutung entgegengewirkt. Übernachten und Leben möglichst naturnah, auf einer Alm in der heimischen Bergwelt, umgeben von einem ursprünglichem Bergwald, der die ideale Umgebung für das „Zur-Ruhe-Kommen“ von den Eindrücken der medialen Umwelt und das „Verbunden-Sein“ mit der Natur bietet. Ohne Handy und MP3-Player können sich die Teilnehmer_innen durch verschiedene erlebnispädagogische Methoden weiterentwickeln, soziale Kompetenzen erlernen, in Kontakt mit der eigenen Persönlichkeit kommen und pädagogisch begleitet ihre pc-/internetspezifischen Kompetenzen erweitern. In interaktiven Ganztagesworkshops werden die Teilnehmer_innen für die Gefahren einer übermäßigen Nutzung sensibilisiert und bekommen die Gelegenheit, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren. Lehrkräfte werden darüber hinaus geschult, mit auffälligen Schülern ins Gespräch zu kommen und die Thematik immer wieder im Unterricht zum Thema zu machen.

Kontakt:

neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
Benjamin Grünbichler
Ruedorfferstraße 9, 983022 Rosenheim
Telefon. 08031/3042300

info@logout-projekt.de

<https://www.neon-rosenheim.de/logout-aus-der-computersucht/>

1.2 Beratung und Behandlung

Im Folgenden werden Materialien und Internetseiten zum Thema Beratung und Behandlung sowie Beispiele für Beratungs- und Behandlungsansätze und -angebote vorgestellt. Die zusammengestellten Materialien und Angebote bieten umfangreiche Information, Anleitung und Arbeitsblätter für verschiedene Arbeitskontexte. Sie sind aber jeweils auch auf andere Kontexte übertragbar bzw. an die jeweiligen individuellen Arbeitsbedürfnisse anpassbar, je nachdem, ob es sich um ein ambulantes oder stationäres Setting oder die Behandlung der pathologischen Internetnutzung als Primär- oder Zusatzdiagnose handelt.

1.2.1 Bücher

Titel	Angebote bei internetbasiertem Suchtverhalten (AbiS)
Autor_innen	Kay Uwe Petersen, Sara Hanke, Linny Bieber, Axel Mühleck
Verlag	Pabst Science Publishers
Erscheinungsjahr, Auflage	2017, 1. Auflage
Seitenanzahl	160 Seiten
Kosten	Euro 15,00
Zielgruppe	Therapeut_innen, Ärztinnen und Ärzte, fortgeschrittene Student_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in Thematik und Begrifflichkeiten • Aktualisierte Studie zur Bestandsaufnahme von Angeboten bei „internetbasiertem Suchtverhalten“ • Ergebnisse der Studie und Diskussion dieser Ergebnisse
Kurzbeschreibung	<p>Ein junger Mann, der Umstehenden erklärt, wie man „... Ulti auf den Leveln 6, 11 und 16 skillen...“ kann; eine große Gruppe von Jugendlichen und Erwachsenen mit Smartphones, die unbeeindruckt vor einem eindrucksvollen historischen Gebäude sitzen, auf einen Blütenregen auf dem kleinen Bildschirm schauen und warten; eine junge Frau, die anscheinend vollkommen selbstverliebt ein Foto von sich nach dem anderen mit dem Smartphone produziert, um es anschließend online zu stellen: Die einen scheinen sich kaum mehr darüber bewusst und/oder daran nicht interessiert zu sein, wie befremdlich sie auf Unbeteiligte wirken mögen, andere sehen Alarmzeichen einer Internetsuchtepidemie. Von außen ist nicht zu entscheiden, ob jemand lediglich eine virtuelle Zusatzwelt zum Vergnügen nutzt, oder ob jemand permanent in eine Gegenrealität flüchtet, weil das eigene Leben zu anstrengend und deprimierend oder zu langweilig geworden ist. Die vorliegende Studie untersucht im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit internetbasiertes Suchtverhalten in Deutschland und die bestehenden Hilfsangebote.</p>

Titel	Systemische Interventionen bei Internetabhängigen
Autor_innen	Detlef Scholz
Verlag	Carls-Auer Verlag
Erscheinungsjahr, Auflage	2014, 1. Auflage Taschenbuch
Seitenanzahl	240 Seiten
Kosten	Euro 24,95
Zielgruppe	Therapeut_innen und Suchtberater_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Systemisches Verständnis von Onlinesucht • Phänomenologie der Internetabhängigkeit • Arbeitsbuch mit ausführlich beschriebenen Methoden, Arbeitsblättern, Übersichten und Interventionskarten
Kurzbeschreibung	<p>Die Möglichkeiten und Verlockungen der Medien – insbesondere des Internets – sind überaus vielfältig. Vielen gelingt hier, was im realen Leben oft schwierig, zumindest anstrengender ist: Aktivitäten die Glücksgefühle erzeugen. Internetnutzer, vor allem Jugendliche, werden durch diese Sogwirkung immer mehr in eine Abhängigkeit getrieben, aus der sie alleine nicht mehr herausfinden.</p> <p>Dieses Buch wirbt für ein systemisches Verständnis der Online-sucht und stellt in erster Linie ein Arbeitsbuch dar. Grundbegriffe und Prinzipien systemischer Therapie sowie die Phänomenologie der Internetabhängigkeit werde besprochen. Studien zeigen, dass neben der Computerspielabhängigkeit auch die exzessive Onlinekommunikation und der übermäßige Pornokonsum Massenphänomene sind, die zu einem Teil Suchtcharakter entfalten.</p> <p>Nach der Spurensuche begünstigter Faktoren und dem Aufzeigen möglicher Inspirationseinrichtungen folgen Hinweise zum therapeutischen Setting.</p> <p>Ausführlich beschriebene Methoden werden durch Arbeitsblätter, Übersichten und Interventionskarten ergänzt.</p>

Titel	<p>Spaßfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Welt</p> <p>Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei exzessivem und pathologischem Internetkonsum für Suchtfachambulanzen</p> <p>Mit 88 Arbeits- und Informationsblättern sowie Verträgen und ca. 40 Methoden</p>
Autor_innen	Niels Pruin
Verlag	Cuvillier Verlag
Erscheinungsjahr, Auflage	2012, 1. Auflage
Seitenanzahl	254 Seiten + CD
Kosten	Euro 36,00
Zielgruppe	Für Therapeut_innen und erfahrene Mitarbeiter_innen von Suchtberatungs- und Behandlungsstellen sowie Berufsanfänger_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Exzessiver pathologischer Internetkonsum • Zahlen und Fakten aus den vorliegenden Studien • Arten von Internetaktivitäten • Erklärungsversuche zu dysfunktionalem und pathologischem Internetkonsum • Risiko- und Schutzfaktoren bei problematischem und pathologischem Internetgebrauch • Behandlung bzw. Therapie von pathologischem Internetgebrauch • Therapiekonzept u. ambulantes Behandlungsangebot
Kurzbeschreibung	<p>Das Behandlungsmanual stellt erprobte und hilfreiche Methoden zusammen. Der Aufbau und die Umsetzung der Therapie sind neu konzipiert und im Einzel-Setting leicht für Beratungs- und Behandlungsstellen, bei denen Klient_innen mit exzessivem bis pathologischem Internetkonsum vorstellig werden, umsetzbar. Das Manual beinhaltet einen Pool von ca. 40 Methoden sowie 88 Arbeitsblättern und Verträgen, die sich durch die praktische Arbeit mit den Betroffenen als sehr hilfreich erwiesen haben und teilweise speziell für die Behandlung von Internetkonsument_innen modifiziert wurden. Eine Vielzahl der Arbeitsblätter wurde neu entwickelt und in der praktischen Arbeit bereits getestet. Alle Anhänge sind auf CD als PDF- Datei im farbigen Layout beigefügt. Die klare thematische Trennung der Module in diesem Manual macht die Therapie für die Klient_innen transparent und somit leichter verständlich.</p>

Titel	Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern
Autor_innen	Christoph Möller
Verlag	Kohlhammer
Erscheinungsjahr, Auflage	2015, 2. Auflage, aktual. und erweitert
Seitenanzahl	320 Seiten
Kosten	Euro 39,99
Zielgruppe	Therapeut_innen, Pädagog_innen und Eltern
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Soziologische, psychologische und pädagogische Aspekte von Mediennutzung und -konsum • Klinische Aspekte von Medien- und Computersucht • Das Abhängigkeitspotential von Online-Rollenspielen und Browserspielen • Internet-Pornografiekonsum bei Jugendlichen – Risiken und Nebenwirkungen • Beratung, Behandlung und Versorgung medien- und computersüchtiger Kinder, Jugendlicher und ihrer Eltern • Prävention
Kurzbeschreibung	In diesem praxisorientierten, interdisziplinär angelegten Buch befassen sich namhafte Experten aus Wissenschaft und Praxis mit soziologischen, psychologischen und psychiatrischen Aspekten der Internet- und Computersucht. Es werden Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten aufgezeigt, Fallbeispiele ergänzen die Darstellung.

Titel	Onlinesucht: Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld
Autor_innen	Isabel Willemse
Verlag	Hogrefe Verlag
Erscheinungsjahr, Auflage	2015, 1. Auflage
Seitenanzahl	160 Seiten
Kosten	Euro 19,95
Zielgruppe	Eltern, Betroffene und ihr Umfeld
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Zahlen und Fakten zur Mediennutzung • Onlinesucht-Kriterien zur Diagnose • Entstehung von Onlinesucht • Verbreitung von Onlinesucht • Begleiterkrankungen • Mediennutzung in der Familie • Regeln zum Medienumgang • Medienkompetenz • Selbsthilfe • Professionelle Hilfe
Kurzbeschreibung	<p>Der Ratgeber wird in einem theoretischen Teil eine allgemeine Einführung in die Mediennutzung geben, aber vor allem das Störbild – ergänzt durch diverse Fallbeispiele – genau beschreiben. Hierzu gehören die Diagnosekriterien, Verbreitung, Ursachen und auch Begleiterkrankungen. Der praktische Teil enthält viele konkrete Vorschläge für Bezugspersonen und Betroffene im Umgang mit Onlinesucht. Es wird auf die Wichtigkeit von Regeln in der Erziehung eingegangen und mit diversen Arbeitsblättern Hilfestellung geboten.</p>

Titel	Computerspiel- und Internetsucht: Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual (Störungsspezifische Psychotherapie)
Herausgeber	Anil Batra & Gerhard Buchkremer
Autor_innen	Klaus Wölfling, Christina Jo Isabel Bengesser, Manfred E. Beutel, Kai W. Müller
Verlag	Kohlhammer
Erscheinungsjahr, Auflage	2012, 1. Auflage
Seitenanzahl	154 Seiten
Kosten	EUR 29,90 Nach Erwerb des Buches und dem Login über ContentPLUS Download von Zusatzmaterialien möglich
Zielgruppe	Therapeut_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Entstehung von Computerspiel- und Internetsucht • Diagnostik und klinisches Erscheinungsbild • Strategisch-therapeutisches Vorgehen bei Computerspiel- und Internetsucht • Übersicht über das Therapieprogramm • Verlauf der Gruppentherapiesitzungen • Fallbeispiele
Kurzbeschreibung	Das Manual informiert wissenschaftlich fundiert über Krankheitsbild, Diagnostik und Therapie der Computerspiel- und Internetsucht und beschreibt adäquate Behandlungsstrategien. Zahlreiche Fallbeispiele runden das Werk ab. ContentPLUS beinhaltet Materialien für die therapeutische Arbeit.

1.2.2 Beispiele für Behandlungskonzepte/-programme und Materialien

Im Folgenden sind exemplarisch einzelne Behandlungskonzepte/-programme und Materialien aus dem ambulanten und stationären Bereich zusammengestellt.

■ Leitfaden zur telefonischen und ambulanten Beratung

Unter dem Link <http://s373529787.website-start.de/> ist ein Leitfaden zur telefonischen und ambulanten Beratung bei Verdacht auf missbräuchliche Computerspielnutzung zu finden (Bündnis Mediensucht Paderborn; PDF-Dokument links unter der Navigationsleiste). Der Leitfaden enthält u.a. Leitfragen eines Erstkontaktes.

■ Beratungsplan Medienabhängigkeit

Unter dem Link <http://medienwissen-mv.de/> (Informationsportal aus Mecklenburg-Vorpommern) erhalten Eltern, Pädagog_innen sowie Betroffene erste Informationen und Orientierung zum Thema Medien und Mediensucht. Im Downloadbereich stehen folgende Materialien zu Grundlagen der Beratung zur Verfügung:

1. Beratungsplan Medienabhängigkeit:
http://www.medienwissen-mv.de/fileadmin/user_upload/rs_kurzleitfaden_angehoerige_2.pdf
2. Kurzleitfaden für Angehörige:
http://www.medienwissen-mv.de/fileadmin/user_upload/rs_prinzipien_angehoerige_2.pdf
3. Verhaltens-Prinzipien für Angehörige:
http://www.medienwissen-mv.de/fileadmin/user_upload/rs_beratungsplan_medienabhaengigkeit_2.pdf

■ Familienorientiertes Interventionsprogramm bei problematischer Computernutzung

Unter dem auf Seite 35 genannten Link sind Informationen zu dem seit Oktober 2010 vom BMG geförderten und auf zwei Jahre angelegten Modellprojekt „ESCapade“ zu finden. Das Projekt erprobte eine kurzzeitige familienorientierte Intervention bei Jugendlichen mit problematischer Internetnutzung. Es wurde von der Drogenhilfe Köln Projekt gGmbH durchgeführt und fand bundesweit an fünf Standorten statt: Berlin, Köln, Lörrach, München/Freising und Schwerin. Zielgruppe waren Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren, die nicht kontrollieren können, wie oft und wie lange sie das Internet nutzen, sowie deren Eltern und Geschwister.

Das Programm gliedert sich in vier Module:

- Clearinggespräch
- Erstgespräch mit der Familie
- Familienseminartag
- Drei individuelle Familiengespräche

Die Wirksamkeit des Programms wurde wissenschaftlich evaluiert. Die angestrebten Ziele des Programms ESCapade wurden in vollem Umfang erreicht:

- Reduzierung der psychosozialer Auffälligkeiten und Belastungen der betroffenen Jugendlichen
- Veränderung des Computernutzungsverhalten der Jugendlichen
- Reduzierung erlebter Belastung bei allen Familienmitgliedern aufgrund von Auseinandersetzungen rund um das Computernutzungsverhalten

Ausführlicher ESCapade-Abschlussbericht mit den Ergebnissen der Katamnese unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung/krankheitsvermeidung-und-bekaempfung/drogen-und-sucht/verbesserung-von-beratung-behandlung-und-therapie/escapade.html>

- **„The Quest“ – Medienkonsum-Reduktionsprogramm – manualisiertes Trainingsprogramm für den professionellen Einsatz**

The Quest ist ein Medienkonsum-Reduktionsprogramm Gamer, Chatter und User, das für Gruppen und Einzelgespräche zum Themenbereich PC-/Internetkonsum aus der Arbeitspraxis mit Gamern entwickelt wurde. „The Quest“ bietet neben der differenzierteren Auseinandersetzung für User auch viele Möglichkeiten des Einsatzes in präventiven Kontexten.

Dieses Programm stellt ein hilfreiches Handwerkszeug für die Arbeit mit betroffenen Klient_innen dar. Es verbindet auf spielerische und motivierende Weise systemische, akzeptierende Suchtarbeit um.

Informationen zur Ausbildung im Medienkonsum-Reduktionsprogramm „The Quest“ über:

GK Quest Akademie GmbH Heidelberg

Maaßstraße 28

69123 Heidelberg

+49(0)6221-7392030

info@gk-quest.de

<https://www.gk-quest.de/>

- **Training für Angehörige von Computerspiel- und Internetabhängigen**

In dem Artikel „Training Angehöriger von Computerspiel- und Internetabhängigen“ findet sich eine Beschreibung des theoretischen Hintergrunds sowie der Einführung eines Behandlungsangebots für Angehörige von Internet- und Computerspielabhängigen an der Universitätsklinik Tübingen.

El Kasmi, J. et al. (2011). Training Angehöriger von Computerspiel- und Internetabhängigen, Sucht, 57 (1), 39-44.

Online nicht frei verfügbar

- **Indikatives stationäres Behandlungskonzept für Patient_innen mit pathologischem PC/Internet-Gebrauch**

Unter dem Link https://www.median-kliniken.de/fileadmin/user_upload/A_Standorte/muenchwies/pdf-muenchwies/Konzepte_Heft_16_PC_Gebrauch_1209.pdf findet sich das Behandlungskonzept „Pathologischer PC/Internet-Gebrauch (Gaming, Chatting, Surfing) – Indikatives Behandlungskonzept für Patientinnen und Patienten mit pathologischem PC/Internet-Gebrauch“ der AHG Klinik Münchwies. Es werden darin Erscheinungsformen und diagnostische Hinweise, das psychotherapeutische Programm, therapeutische und organisatorische Rahmenbedingungen, Indikation und Behandlungsdauer sowie Zuweisungskriterien und Nachsorge vorgestellt.

- **Störungsspezifisches Therapieprogramm stationärer Psychotherapie bei pathologischem PC-Gebrauch**

Der Artikel beschreibt das störungsspezifische Therapieprogramm der AHG Klinik Schwenninger See.

Sobottka, B. (2010). Stationäre Psychotherapie bei pathologischem PC-Gebrauch. Rausch – Das unabhängige Magazin für Suchtfragen, 5/6, 2010

Online nicht frei verfügbar

■ **Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch: Eine Therapieanleitung von Petra Schuhler und Monika Vogelgesang Hogrefe Verlag, August 2012, Euro 49,95**

Das in diesem Buch beschriebene therapeutische Vorgehen bei pathologischem PC-/ Internet-Gebrauch wurde aus der langjährigen Praxiserfahrung der Autorinnen mit Betroffenen heraus entwickelt und hat sich in einer klinischen Studie als wirksam erwiesen.

Der Band beschreibt zunächst das Störungsbild des pathologischen PC-/ Internet-Gebrauch, seine Abgrenzung zu anderen Psychischen (Sucht-) Erkrankungen sowie Entstehungs- und Erklärungsansätze. Nach einer Darstellung des diagnostischen Vorgehens wird das therapeutische Vorgehen ausführlich und praxisorientiert erläutert.

In fünf mehrstündigen <<Therapieeinheiten >> werden u.a. die Therapieziele verfolgt, eine Veränderungsmotivation und Krankheitseinsicht aufzubauen, eine angemessene Selbstwertregulierung und Handlungsregulierung im realen Kontext zu erreichen, die sozialen Kompetenzen und den affektiven Bezug zur Realität zu stärken. Der Schwerpunkt beim therapeutischen Vorgehen liegt auf metapherngestützten Techniken, die die Symbolisierungsfähigkeit und Handlungsregulation stärken. Auf der beiliegenden CD-ROM stehen zahlreiche Arbeitsmaterialien für die praktische Umsetzung zur Verfügung. Das Vorgehen wurde für das einzeltherapeutische Vorgehen im ambulanten oder stationären Setting konzipiert, eignet sich jedoch auch für eine Durchführung in Gruppen.

1.2.3 Beispiele für Einrichtungen mit spezifischen Beratungs- und Behandlungsangeboten

Im Folgenden finden sich einige Beispiele für spezifische Beratungs- und Behandlungsangebote zum Thema problematischer Computerspiel-/Internetgebrauch. Ziel dieser Zusammenstellung ist es, Einrichtungen, die sich zukünftig verstärkt mit der Thematik auseinandersetzen wollen, Anregungen und Ansprechpartner_innen mit umfassenden Erfahrungen in diesem Bereich zur Verfügung zu stellen. Die Liste erhebt dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Einrichtungen mit einem spezifischen Schwerpunkt im Bereich Glücksspiel sind nicht enthalten. Einrichtungen, die zwar u.a. auch Beratung und Behandlung im Bereich des problematischen Mediengebrauchs anbieten, jedoch nicht im Schwerpunkt oder in Form besonderer Angebote bzw. erst im Aufbau eines entsprechenden Angebots sind, sind ebenfalls nicht aufgeführt.

■ OASIS – Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige

OASIS ist ein vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördertes Projekt, in dessen Rahmen ein Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen sowie deren Angehörigen in ganz Deutschland bereitgestellt wird.

Der Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen (OASIS) richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren in ganz Deutschland, die vermuten, unter einer Internetabhängigkeit zu leiden. Auch für Angehörige von Betroffenen ab 14 Jahren bietet das OASIS-Projekt die Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten. Mit Hilfe eines unverbindlichen und anonymen **Selbsttests** auf dem Online-Portal <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/> erhalten Hilfesuchende eine erste Einschätzung, ob eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit bestehen könnte. Falls sich daraus der Verdacht auf eine abhängige Internetnutzung ergibt, werden die Betroffenen zur Teilnahme am ausführlichen Beratungsangebot auf der Online-Plattform eingeladen.

Flyer: Flyer zu OASIS

Kontakt:

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum der Ruhr-Universität Bochum

Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS)

Leitung: PD Dr. med. Bert te Wildt

Adresse: Alexandrinenstraße 1-3
44791 Bochum

E-Mail: info@onlinesucht-ambulanz.de

Telefon: 0234 5077-3231

Fax: 0234 5077-3759

Internet: <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>

■ Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige

Lost in Space ist eine Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige des Caritasverbands für das Erzbistum Berlin e.V., die 2006 bundesweit als erste Beratungsstelle begonnen hat, zu dieser Thematik zu arbeiten. Sie berät in Bezug auf Computer- oder Konsolenspiele, Browserspiele, Online-Rollenspiele (MMORPG), Ego-Shooter, Chatten, Bloggen, Surfen, Mailen, die Nutzung von Portalen, Foren oder sozialen Netzwerken, Downloaden und Archivieren oder auch Optimierungsarbeit am PC.

Angebote

- Erstgespräche
- individuelle Einzelgespräche
- Familiengespräche
- Paargespräche
- Therapieberatung
- Vermittlung in weiterführende Hilfsangebote
- Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
- neue Selbsthilfegruppe in Berlin
- für Angehörige: „Immer auf Empfang“, offene Gruppe für Eltern und Angehörige von intensiven Computer- und Mediennutzern

Für Mitarbeiter_innen der Caritas bietet das Café Beispiellos – Projekt „Lost in Space“:

- Fallbesprechungen
- Fortbildungen
- Teamtage

Kontakt:

Lost in Space – Beratung für Computerspiel- und Internetsüchtige

Gordon Schmid

Wartenburgstr. 8, 10963 Berlin

Telefon: 030/66633959

<https://internetsucht-berlin.de/>

■ **Ambulantes Hilfeangebot bei exzessivem und patholischem Internetkonsum**

Der Caritasverband für die Diözese Augsburg, Referat Sucht und Psychiatrie, und die Suchtfachambulanz Donauwörth beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Beratung und Behandlung von exzessiv bis pathologisch konsumierenden Internet-User_innen. Das Referat Sucht und Psychiatrie sowie die SuFa Donauwörth bieten Hilfe für Angehörige und Abhängige an.

1. Diagnostik, Klärung der Ressourcen und der eigenen Motivation
2. Auseinandersetzung mit der realen Identität und dem Medium Internet
3. Anforderungen des Alltags in der realen Welt erkennen und bewältigen
4. Vermeidung von Verhaltensrückfällen, Erlernen von Medienkompetenz

Während des gesamten Behandlungsprozesses werden die Angehörigen mit einbezogen. Die Behandlung läuft über einen Zeitraum von 3 – 12 Monaten. In den ersten drei Monaten ist eine Intensivphase von einem Gespräch wöchentlich einzuplanen. Die Behandlung erfolgt in Anlehnung an das Therapiekonzept und Behandlungsmanual „Spaßfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Welt“, Cuvillier Verlag Göttingen, 2012.

Kontakt:

Caritasverband der Diözese Augsburg, Referat Sucht und Psychiatrie

Niels Pruin

Doktorgässchen 7, 86152 Augsburg,

Telefon : 0821/3156285

E-Mail: n.pruin@caritas-augsburg.de

<https://www.caritas-augsburg.de/>

■ **Ragequit**

Therapeutisch angeleitete Gruppe für Computerspieler_innen.

Kontakt: Niels Pruin (s.o.)

■ Anlauf und Beratungsstelle für junge Suchtgefährdete

cafeconnection@caritas-augsburg.de

Café Connection Suchtfachambulanz Donauwörth

Zehenthof 3, 86609 Donauwörth

Telefon: 0906/1808

www.cafeconnection-donauwoerth.de

■ Fachberatung für Verhaltenssüchte

Die Fachberatung für Verhaltenssüchte ist der Jugendberatung und Suchthilfe Am Merianplatz in Frankfurt am Main und dem Suchthilfezentrum Wiesbaden angeschlossen (Träger: Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.). Die Themenschwerpunkte in den Fachberatungen bilden die Bereiche „Internet-/Computerspielsucht“, „Kaufsucht“, „Glücksspielsucht“, „Essstörungen“ und „Liebessucht“.

Angebote

- Beratung und Behandlung für Betroffene, Angehörige und Multiplikator_innen
- Einzelgespräche
- Familiengespräche
- Kooperationsgespräche mit Angehörigen, Multiplikator_innen etc.
- Beratung für Betroffene, Angehörige und Multiplikator_innen über unsere kostenlose Hotline: 0800 336 032 9
- E-Mail-Beratung
- Präventionsarbeit an Schulen/Jugendarbeit
- Fortbildung von Multiplikator_innen
- Vernetzung und Entwicklungsarbeit

Kontakt:

Jugendberatung und Suchthilfe am Merianplatz

Musikantenweg 39, 60316 Frankfurt

Telefon: 069/9433030

jbsmerian-verhaltenssucht@jj-ev.de

Suchthilfezentrum Wiesbaden (SHZ)

Katharina Hellenbart

Schiersteiner Straße 4, 65187 Wiesbaden

Telefon: 0611/9004870

shz-verhaltenssucht@jj-ev.de

Weitere Informationen unter:

<https://jj-ev.de/>

<http://www.jj-ev.de/index.php/projekte/175-fachberatung-fuer-verhaltenssuechte-in-frankfurt-und-wiesbaden>

■ Ambulantes Hilfeangebot „Medien-Sucht?“

Im Jahr 2013 wurde das Projekt „Medien-Sucht?“ ins Leben gerufen und ist seit 2016 als fester Bestandteil in der Beratungsstelle integriert. Schwerpunkte in der Beratung beziehen sich auf das Gaming (MMORPG, Shooterspiele, Browser Spiele an PC und Konsole), Chatting, Surfing, Mailen und soziale Netzwerke.

Angebote:

- Beratung und Behandlung zur Abklärung, ob Mediennutzung schon zum riskanten Bereich gehört
- Fachliche Beratung für Eltern/Angehörige
- Seminare für Eltern/Angehörige
- Prävention an Schulen, in Jugendhäusern oder der offenen Jugendhilfe
- Information und Aktion für Multiplikator_innen
- Individuelle Beratung und Behandlung bei riskantem/exzessivem Mediengebrauch

Kontakt:

Anette Schlobinski-Duscher
Suchtberatung Konstanz (AGJ – Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der
Erzdiözese Freiburg e.V.)
Luisenstr. 7 (Klinik West)
78464 Konstanz
Tel.: 07531-3655855
suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de

■ **Beratung und Behandlung bei exzessivem Medienkonsum**

Die Suchtberatungsstelle TAL 19 besteht seit 1994 und bietet Beratung und Behandlung für Menschen mit Abhängigkeitsproblematik und deren Angehörige. Die Einrichtung steht in der Trägerschaft des Deutschen Ordens und wird zum überwiegenden Teil durch Zuschüsse der Stadt München und des Bezirks bzw. der Regierung von Oberbayern finanziert.

Seit 2010 halten wir ein spezifisches Angebot im Bereich exzessiver Medienkonsum bereit:

- Mediensprechstunde für Betroffene und Angehörige
- Beratungsgespräche zur Diagnostik und Behandlungs-/Therapieberatung
- Familiengespräche
- Weitervermittlung
- Ambulante Therapie

Kontakt:

Patricia Weil
TAL 19 am Harras
Albert-Roßhaupter-Straße 19
81369 München
Telefon: 089 242080-0

■ **Beratungsangebot für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit**

Das Kompetenzzentrum und die Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit wurde am 01.11.2006 als Kooperation zwischen der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern und den HELIOS Kliniken ins Leben gerufen.

Zu den Aufgaben des Kompetenzzentrums zählen in erster Linie folgende Bereiche:

- Betreuung und Beratung exzessiv mediennutzender und medienabhängiger Kinder, Jugendlicher und Erwachsener
- Beratung und Betreuung von Angehörigen und Freund_innen
- Informationen zur Abhängigkeit von verschiedenen Medien, Folgen und Hilfsmöglichkeiten
- Beratung in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen
- Motivationsarbeit

- Erstellung von Hilfeplänen für Betroffene (unter der Voraussetzung des Einverständnisses aller Beteiligten)
- Vermittlung von Betroffenen in Therapie
- Durchführung von Präventionsveranstaltungen
- Durchführung von Informationsveranstaltungen zum Thema Medienabhängigkeit in öffentlichen Einrichtungen und Firmen
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen, die Medienabhängigkeit in ihr Angebot aufgenommen haben oder aufnehmen wollen

Kontakt:

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessiven
Mediengebrauch und Medienabhängigkeit
Ferdinand-Schultz-Str. 12, 19055 Schwerin
Telefon: 0385/5213141
mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de
<https://www.suchthilfe-mv.de/>

■ **Ambulantes Beratungs- und Behandlungsangebot für exzessiven Medienkonsum**

„Return – Fachstelle für exzessiven Medienkonsum“ unterstützt und begleitet Menschen, die aus ihrem exzessiven bzw. süchtigen Medienkonsum (Spiele, Kommunikation, Sex, etc.) aussteigen wollen. Return bietet zudem eine auf Medien bezogene Suchtprävention und will die kritisch-konstruktive Auseinandersetzung mit Medieninhalten fördern, um so einen Beitrag zur Förderung der Medienkompetenz zu leisten.

Beratungs- und Therapieangebote

- telefonische Beratung für Betroffene, deren Angehörige und Freunde
- persönliche Beratungsgespräche in Bezug auf einen problematischen Medienkonsum jeder Art (PC-Spiele, Internetpornographie, Kommunikation, etc.)
- individuell gestaltete therapeutische Begleitung von längeren Ausstiegsprozessen
- ein wöchentliches, offenes Gruppenangebot für männliche, jugendliche PC-Spieler, die ihren Konsum reflektieren und ggf. verändern möchten
- Erstberatung in Schulen, Betrieben, Vereinen, Elternhaus, etc.

Kontakt:

return-Fachstelle Mediensucht
Kirchröder Strasse 46 • 30559 Hannover-Kirchrode
Telefon: 0511/9549830
return@dw-kt.de
<https://www.return-mediensucht.de/>

Webseite für Jugendliche:

<https://return-to-reality.de/>

■ **Gruppentherapeutische Behandlungsangebote für Computerspiel- bzw. Internetsucht**

Die Sabine M. Grüsser-Sinopoli Ambulanz für Spielsucht bietet neben der Therapie des pathologischen Glücksspiels im Rahmen eines Modellprojektes erstmalig in Deutschland auch gruppentherapeutische Behandlungsangebote für das Störungsbild Computerspiel- bzw. Internetsucht. Damit reagiert die Universitätsmedizin auf den aktuell steigenden Bedarf der Betroffenen, die an Computerspielsucht leiden, und schließt damit eine existierende Versorgungslücke im ambulanten Bereich.

Angebote

- anonyme und kostenlose telefonische Beratung für Betroffene von Verhaltenssüchten sowie Angehörige, Partner_innen oder Freunde
- ambulante Gruppentherapie mit dem Schwerpunkt pathologisches Glücksspiel (ICD 10 F63.0) bei Erwachsenen
- ambulante Gruppentherapie für „Computerspiel-/Internetsucht“ bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- verhaltenstherapeutisches Therapiekonzept unter Einbeziehung interaktioneller Beziehungsgestaltung
- Problemlösetraining, Aufbau alternativen Verhaltens, Rückfallprophylaxe/Expositionstraining, Rollenspiele (Übungen zu verbaler/non-verbaler Kommunikation), Fertigkeitentraining (skills)

Kontakt:

Universitätsmedizin Mainz – Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ambulanz für Spielsucht

Untere Zahlbacher Straße 8, 55131 Mainz

Hotline Verhaltenssucht

Telefon: 06131/17-7381 (Mo-Do: 8-16 Uhr, Fr: 8-14 Uhr)

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir ausschließlich volljährige Patient_innen behandeln können.

Beratungs- und Hilfsangebote für jugendliche Patienten:

JJ Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.

Suchthilfezentrum Wiesbaden

Ansprechpartnerin: Katharina Munz

Schiersteiner Straße 4, 65187 Wiesbaden

Telefon: 0611/90048-70

E-Mail: shz@jj-ev.de

Jugendberatung und Suchthilfe am Marienplatz

Ansprechpartnerin: Simone Herrmann

Telefon: 069/943303-0

E-Mail: jbsmerian@jj-ev.de

hotline.verhaltenssucht@unimedizin-mainz.de

kontakt@verhaltenssucht.de

■ Gruppenangebot für exzessiv spielende Jugendliche von Videospiele

Das Gruppenangebot Reality Adventure wird gefördert durch den Lions Club Bonn-Tomburg. Es richtet sich an exzessiv spielende Konsument_innen von Videospiele im Alter von 12 bis 21 Jahren. In diesem Gruppenangebot werden alternative Freizeitgestaltungen aufgezeigt und durchgeführt, die sich vom gewohnten Umgang mit elektronischen Medien abgrenzen. Beispielsweise sind Joggen, Malen oder das Klettern in einem Hochseilgarten konkrete Methoden dieses Angebots. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, einen angemessenen Umgang mit dem PC und dem Internet zu erlernen. Reflexion über das eigene Nutzungsverhalten, über ein reales Gruppenerleben und erste Ansätze zur Reduktion des Computerspielverhaltens gehören zu den Inhalten des Angebotes. Zum Abschluss reflektieren die Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern die Erfahrungen aus der Gruppe und ihr eigenes Computerspielverhalten. Darüber hinaus werden Strategien entwickelt, wie die Eltern ihre Kinder unterstützen können, die neuen Impulse im Alltag weiter umzusetzen.

Kontakt:

update Fachstelle für Suchtprävention der Ambulanten Suchthilfe des Caritasverbands für die Stadt Bonn e.V. und des Diakonischen Werks in Bonn und Region – gemeinnützige GmbH

Marion Ammelung

Uhlgasse 8, 53127 Bonn

Telefon: 0228/6885880

update@cd-bonn.de

<https://suchthilfe-bonn.de>

■ **Stationäres Training für den kontrollierten Umgang mit dem Internet, dem Computer und zum Erwerb von Kompetenzen für ein sozial integriertes Leben**

Die Therapeutische Einrichtung Eppenhain bietet Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren mit pathologischem Internet- und Computergebrauch die Möglichkeit zu einem stationären, verhaltenstherapeutisch orientierten Training für den kontrollierten Umgang mit dem Internet, dem Computer und zum Erwerb von Kompetenzen für ein sozial integriertes Leben in der realen Welt „ReWelT“ – Real-Welt-Training („Real-Welt-Training“ – Von der virtuellen zurück in die reale Welt!).

Eine Erhöhung der Selbstkontrollfähigkeit bei der Computer- und Internetnutzung, ein angemessener Umgang mit dem Internet und verbesserte Fähigkeiten zur realistischen Bewertung des eigenen Internet- und Computergebrauchs sollen erreicht werden. Dadurch kann ein Bewusstsein für eine Verhaltensveränderung bei pathologischem Computer- und Internetnutzungsverhalten entwickelt werden. Die Hauptaufgabe des Angebots besteht darin, ein realistisches Bild der Funktionalität des Computers und des Internets aufzuzeigen und einen kompetenteren und angemesseneren Umgang mit Computer und Internet zu vermitteln. Außerdem sollen die Jugendlichen aus der virtuellen Welt ins reale Leben zurückgeführt werden, Kompetenzen zur Bewältigung der Alltagsanforderungen aufbauen, eventuelle Folgeerkrankungen und komorbide Störungen behandeln und sie an ein sozial integriertes Leben heranführen.

Eine ausführliche Diagnostik bildet den Grundstein der Behandlung. Weitere Elemente sind therapeutische Gruppenangebote, Einzeltherapie zum Erlernen der Punktabstinentenzfähigkeit und das Training zum kontrollierten Umgang mit dem Computer. Training sozialer Kompetenzen und Freizeitkompetenzen, Selbstsicherheitstraining, Stressbewältigung und der Bereich Schule, Bildung und Beschäftigung bilden weitere Grundpfeiler des Angebots.

Kontakt:

Therapeutische Einrichtung Eppenhain

Schloßborner Str. 27 – 31, 65779 Kelkheim

Telefon: 06198/58980

eppenhain@jj-ev.de

<https://www.jj-ev.de/>

■ **Medien – Sucht?**

Antworten finden

Die neuen Medien gehören zum unverzichtbaren privaten, beruflichen und schulischen Alltag. Immer mehr Menschen, vor allem Jugendliche und junge Erwachsene, nutzen Computer und Internet – auch in exzessiver Form.

Unsere Angebote

- Beratung und Behandlung für Personen zur Abklärung, ob die Mediennutzung schon zum riskanten Bereich gehört
- Fachliche Beratung für Eltern / Angehörige
- Familiengespräche

- Seminare für Eltern / Angehörige
- Prävention an Schulen, in Jugendhäusern oder der offenen Jugendhilfe
- Individuelle Beratung und Intervention bei riskantem Mediengebrauch

Anstöße geben

- Kritische Auseinandersetzung über Faszination und Gefahren der Mediennutzung
- Erwerb von Medienkompetenz
- Realistische Selbsteinschätzung der eigenen Nutzung
- Problematisches Nutzungsverhalten erkennen und verändern
- Informationsvermittlung
- Aufstellung gemeinsamer Regeln
- Info- und Aktion für und mit Multiplikatoren (Schulen, Vereine, Kulturadressaten)

Media-Check

richtet sich bei problematischer Nutzung an Eltern / Erziehungsberechtigte und Jugendliche zwischen 13-18 Jahren.

- 3-5 Familiengespräche
- Elternabend mit anderen Betroffenen

Ziele der Angebote

- Verbesserung der Situation für alle Familienmitglieder
- Entwicklung gemeinsamer Lösungsstrategien
- Wissensvermittlung über die Entstehungsbedingungen und Folgen von problematischer Mediennutzung

Kontakt:

Suchtberatung Konstanz
Luisenstr. 7 (Klinik West)
78464 Konstanz
Tel. 07531/3655-855
suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de

■ **Interventionskonzept eines regionalen Versorgungsnetzwerks zum Thema pathologische Mediennutzung**

Das Bündnis Mediensucht Paderborn besteht aus Vertretern der Bereiche Schule, Jugendhilfe, Beratungsstellen und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Es ist an den deutschlandweit operierenden Fachverband Medienabhängigkeit e.V. angebunden und steht im Austausch mit führenden Wissenschaftlern und Fachkräften, die sich mit der Thematik der pathologischen Mediennutzung vorrangig beschäftigen. Das Bündnis umfasst das gesamte Spektrum möglicher Hilfsangebote bei einer pathologischen Mediennutzung für den Raum Paderborn und bietet konkrete Handlungsmöglichkeiten, Informationen und Ansprechpartner_innen an.

Die Angebote der verschiedenen, im Bündnis Mediensucht zusammengefassten Institutionen umfassen:

- präventive Angebote (Aufklärung und Sensibilisierung von Eltern, Betroffenen, Jugendlichen und Fachkräften zum Thema pathologische Mediennutzung)
- konkrete Beratungsangebote
- Diagnostik und Therapie
- ambulante oder (teil)stationäre Behandlung in einer kinder- und jugendpsychiatrischen (Tages-)Klinik.

Die einzelnen Bereiche (Prävention, Beratung, Therapie) und Fachrichtungen werden durch die Arbeitsgruppe miteinander verbunden und koordiniert. Das Interventionskonzept ist zunächst auf die Beratungsangebote und den bestehenden Bedarf in dem Landkreis Paderborn ausgerichtet. Da das Vorgehen der Arbeitsgruppe jedoch recht standardisiert ist, ließe es sich ohne Weiteres auch auf andere Regionen übertragen. Dadurch könnte von diesem Projekt ein richtungweisender Impuls zur Gestaltung, Zusammenarbeit und zum Ausbau weiterer regionaler Versorgungsangebote ausgehen. Bestehende Versorgungsnetzwerke könnten so in Zukunft optimiert und Versorgungslücken geschlossen werden.

Kontakt:

Im Flyer „Bündnis Medienabhängigkeit Paderborn“ sind Anlaufstellen mit qualifizierter Hilfestellung (Telefonische Erstberatung, Ambulante Beratung, Fragebogen, Clearing, Diagnostik, ambulante und (teil)stationäre Behandlung, Behandlung komorbider Störungen) aufgeführt.

Download unter:

<http://s373529787.website-start.de/>

1.2.4 Einrichtungssuche

Unter den folgenden Links können über eine Postleitzahlensuche Beratungs- und Behandlungsangebote vor Ort recherchiert werden.

- **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.**

Unter dem Link <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/index.php?id=47> sind Beratungs- und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige zu finden, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind. Mit Hilfe der Postleitzahlensuche oder über die Deutschlandkarte kann ein Angebot vor Ort gefunden werden.

- **Computersuchthilfe/Info Hamburg**

Unter dem Link <http://www.computersuchthilfe.info/> findet sich im Bereich für Jugendliche unter dem Menüpunkt „Beratung in Deiner Nähe“ bzw. in den Bereichen für Erwachsene sowie für Angehörige & Lehrer_innen jeweils unter dem Menüpunkt „Beratungs- und Hilfsangebote finden“ die Möglichkeit, über Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes, Beratungsstellen, Ambulanzen und Kliniken in der Nähe zu finden.

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Unter dem Link <http://www.ins-netz-gehen.de/lass-dir-helfen/hilfs-und-beratungsangebote-vor-ort> kann auf der jugendgerecht aufbereiteten Seite der BZgA durch Eingabe von Ort und/oder Postleitzahl eine Beratungsstelle in der Nähe gefunden werden.

1.2.5 Beispiele für Netzwerke zum Thema Mediensucht

Digitale Medien nehmen in unserem Leben an Bedeutung zu und ein konstruktiver Umgang mit ihnen stellt eine wichtige Kompetenz dar. Mit der Verbreitung digitaler Medien gehen jedoch auch neue Probleme wie die Mediensucht einher.

Netzwerkbildungen sollen die Entwicklung, Sicherung und ggf. die Rückgewinnung von Medienkompetenz nachhaltig unterstützen. Netzwerke zeigen Hilfestrukturen auf und haben Beratung und/oder Therapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Blick, machen Vorhandenes bekannter und stellen die Kompetenz von Netzwerkpartnern dar.

Netzwerke sind interdisziplinäre Zusammenschlüsse von verschiedenen Einrichtungen, Institutionen (z.B. Erziehungsberatung, Jugendhilfe, Schulen, ambulante und stationäre Suchthilfeeinrichtungen und Suchtselbsthilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrien) und Personen (Pädagog_innen, Berater_innen, Therapeut_innen, Psycholog_innen), die in ihren spezifischen Fachbereichen (Prävention, Beratung und Therapie) mit der Problematik des exzessiven Medienkonsums und -gebrauchs konfrontiert sind.

Sowohl Hilfesuchende als auch Fachpersonal können zum Thema Mediensucht Informationen und eine Plattform zum Austausch erhalten.

Beispiele:

■ **Fachverband Medienabhängigkeit**

Der Fachverband Medienabhängigkeit wurde am 17.11.2008 in Schwerin gegründet. In ihm haben sich professionelle Akteure aus der Forschung sowie pädagogische und therapeutische Fachkräfte zusammengeschlossen.

<http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

Kooperierenden Arbeitskreise des Fachverbandes Medienabhängigkeit stellen sich vor unter: http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/FVM_Infolyer.pdf
Über ein Kontaktformular können weitere Arbeitskreise zum kooperierenden Arbeitskreis werden [Kontaktformular Arbeitskreise stellen sich vor.](#)

Ansprechpartnerin:

Annette Teske

annette.teske@hotmail.de

info@fv-medienabhaengigkeit.de

■ **Netzwerk „Medienaktiv M-V“**

<https://www.medienwissen-mv.de/praevention/medienaktiv-m-v.html>

■ **Fachforum Mediensucht Hessen – Interdisziplinäres Netzwerk**

<http://www.fachforum-mediensucht.de/>

■ **Bündnis Medienabhängigkeit Paderborn**

www.mediensucht-paderborn.de

siehe auch Seite 44-45

■ **Clearingstelle Medienkompetenz der Deutschen Bischofskonferenz**

<https://medienkompetenz.katholisch.de/>

siehe auch Seite 89

■ **Netzwerk für Ratsuchende von AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.**

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

www.rollenspielsucht.de

www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de

siehe auch Seite 48

1.3 Selbsthilfe

Im Folgenden finden sich Informationen, Materialien und Beispiele für Selbsthilfeangebote zum Thema pathologischer Internetgebrauch.

1.3.1 Broschüren/Flyer

Titel	Broschüre: Selbsthilfe – anders! Der Weg in die virtuelle Selbsthilfegruppe! Ein Motivations-Leitfaden ... (nicht nur) für gefährdete und betroffene Onlinesüchtige und deren Angehörige
Herausgeber Autor_innen	Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V., Gabriele Farke
Seitenanzahl	46 Seiten (als Printversion nicht mehr erhältlich)
Download über	http://docplayer.org/22593026-Selbsthilfe-anders-der-weg-in-die-virtuelle-selbsthilfegruppe-ein-motivations-leitfaden.html
Zielgruppe	Für Onlinesüchtige und Onlinesexsüchtige und deren Angehörige
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Warum eine virtuelle Selbsthilfegruppe? • Wie erreiche ich die SHG? • Protokoll einer Kliniksprechstunde • Fragebogen für Angehörige von Online(-sex)süchtigen • Fragebogen über die Intensität des Sexualverhaltens • Fragebogen: cybersexabhängig? • Das Online-Forum • Zahlen und Fakten
Kurzbeschreibung	Thema dieses Heftes ist, was es damit auf sich hat und ob es nicht eher kontraproduktiv ist, Hilfe für Onlinesüchtige online anzubieten.

1.3.2 Internetseiten

Titel	Selbsthilfeportal: Aktiv gegen Mediensucht Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln
URL	www.aktiv-gegen-mediensucht.de www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de
Herausgeber	Initiiert von der Elterninitiative www.Rollenspielsucht.de
Zielgruppe	Ratsuchende: Betroffene und Angehörige
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Netzwerk für Ratsuchende: • Was können Angehörige tun? • Erste Schritte bei Medien- und Onlinesucht • Austausch- und Infoforen • Hinweise zu Selbsthilfegruppen • Literaturtipps
Kurzbeschreibung	www.aktiv-gegen-mediensucht.de bietet unterschiedlichste Informationen zum Thema Mediensucht an, ermöglicht in diversen Foren (Angehörige, Partner_innen, Alleinerziehende, Aussteiger, etc.) einen regen Austausch für Betroffene und Angehörige und will Alternativen anbieten, um jungen Menschen aktiv zu helfen, dem Sog der virtuellen Welt zu widerstehen.

Titel	webC@RE
URL	https://webcare.plus/
Herausgeber	Projekt der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)
Zielgruppe	Betroffene, Eltern, Angehörige, Freunde
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Computersucht durch Rollenspiele • Mediensucht durch soziale Netzwerke • Online-Glücksspielsucht • Smartphone-Sucht • Wie Eltern helfen können • Wie Partner_innen helfen können • Selbsttest • Virtuelle Selbsthilfegruppe • Blog
Kurzbeschreibung	Das Projekt webC@RE stellt eine online-basierte (Selbst-)hilfeplattform für Betroffene und Angehörige zur Verfügung. Die Informationen, ein Selbsttest sowie die Möglichkeit, an einer modernisierten virtuellen Selbsthilfegruppe teilzunehmen (vSHG), sollen eine „Brücke“ für Betroffene und Angehörige bieten, um Angebote im Real Life besser nutzen zu können. Gleichzeitig hat webC@RE auch eine präventive Wirkung und bietet Raum für freien wertschätzenden Austausch.

1.3.3 Papiere

■ **Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Thema der Suchtselbsthilfe Ein Diskussionspapier (Juli 2011)**

Auf Initiative des Deutschen Caritasverbandes und des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe gemeinsam mit dem Kreuzbund und dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche setzte sich eine verbandsübergreifende Arbeitsgruppe mit den grundsätzlichen Möglichkeiten von Selbsthilfe bei Computerspiel- und Internetabhängigkeit auseinander. Es wurde ein Diskussionspapier erarbeitet, das die Auseinandersetzung mit Computerspiel- und Internetabhängigkeit und mit entsprechenden Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige in der Suchtselbsthilfe anregen möchte. Das Papier gibt Informationen zu Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige (Kontaktadressen zu Beratung und Behandlung, WEB-Adressen zur Thematik, Selbsthilfeangebote, usw.); es zeigt Möglichkeiten für Computerspiel- und Internetabhängige und deren Angehörige auf, Selbsthilfeangebote zu entwickeln und aufzubauen, aber auch Grenzen der Selbsthilfe; und es beschreibt erste Erfahrungen in der Selbsthilfe Computerspiel- und Internetabhängiger und der Selbsthilfe Angehöriger.

Download:

<https://www.caritas.de/fuerprofis/fachthemen/sucht/computerspiel-und-internetabhaengigkeit>

■ **Freundeskreis Journal zum Thema Mediensucht:
„Mediensucht ... auch ein Thema für die Freundeskreise“**

Das Freundeskreis Journal beschäftigt sich in der Ausgabe 2/2010 mit der Thematik Mediensucht. Es wird über Mediensucht informiert (Was ist Mediensucht?), Hilfemöglichkeiten (Beratung und Therapie) werden aufgezeigt, Betroffene erzählen „ihre Geschichte“ und erste Erfahrungen der Selbsthilfe werden dargestellt.

Anliegen dieses Journals ist es, die Auseinandersetzung der Suchtselbsthilfe mit dem Thema Mediensucht anzuregen, praktikable Lösungsansätze zum Wohle der Hilfesuchenden in der Selbsthilfe zu erarbeiten und umzusetzen.

Download:

<https://freundeskreise-sucht.de/freundeskreis-journal/>

1.3.4 Beispiele von Online-Selbsthilfeangeboten

■ **Selbsthilfeportal AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.**

Das Selbsthilfeportal www.aktiv-gegen-mediensucht.de ist eine Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln, initiiert von der Elterninitiative www.rollenspiel-sucht.de.

Das Selbsthilfeportal bietet ein Netzwerk für Ratsuchende bestehend aus:

- Sucht- u. andere Beratungsstellen
- Forum Fachberatung
- Kliniken
- Ambulanzen, Ärzte/Ärztinnen, Psycholog_innen, Therapeut_innen
- Präventionsangebote
- Präventive Interventionen
- Selbsthilfegruppen
- Gründungsgesuche für Selbsthilfegruppen
- Offline-Alternativen (auch therapeutisch) = Alternativen im realen Leben (Anregungen)
- Netzwerke, Initiativen, Vereine, Forschung, andere Institutionen
- Austausch- und Infoforen

■ **Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige HSO 2007 e.V.**

Der Verein „HSO – Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“ ist inzwischen nicht mehr aktiv. Im Netz verfügbar sind aber noch die Broschüre

Selbsthilfe anders! Der Weg in die virtuelle Selbsthilfegruppe:

<http://docplayer.org/22593026-Selbsthilfe-anders-der-weg-in-die-virtuelle-selbsthilfegruppe-ein-motivations-leitfaden.html>

und das **Forum:**

Das Selbsthilfe Forum finden Sie unter folgendem Link www.cyberlord.at/forum?id=4062

2. Themenübergreifende Informationen und spezifische Informationen zu Computerspielsucht und zu Sexsucht

Im Folgenden werden Materialien vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen empfohlen bzw. an diese weitergegeben werden können. Viele Materialien beschäftigen sich übergreifend mit dem Thema der problematischen Computerspiel- und Internetnutzung, sie werden daher unter „Themenübergreifende Informationen“ zusammengefasst. Für die Bereiche Computerspiel- und Sexsucht werden zusätzlich weitere spezifische Materialien vorgestellt. Es gibt jedoch nicht für alle Problembereiche spezifische Informationsmaterialien. So ist beispielsweise das zentrale Thema der Nutzung sozialer Netzwerke/Chatten nur in den themenübergreifenden Informationsmaterialien vertreten.

2.1 Themenübergreifende Informationen

2.1.1 Bücher

Titel	Online süchtig?
Autor_innen	Holger Feindel
Verlag	Patmos Verlag
Erscheinungsjahr, Auflage	2015
Seitenanzahl	144 Seiten
Kosten	Euro 14,99
Zielgruppe	Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Abgrenzung von Onlinesucht zu normalem Internetgebrauch • Behandlungsmöglichkeiten • Anregung für Betroffene und Angehörige zurück auf dem Weg ins Real Life
Kurzbeschreibung	Online spielen, surfen oder chatten – was wie ein Zeitvertreib oder ein Hobby beginnt, kann außer Kontrolle geraten. Wenn das ständige Onlinesein dazu führt, dass Menschen ihr reales Leben – Freunde, Arbeit, Schlaf und Ernährung – vernachlässigen, dann ist das Internet zu einem existenzbedrohenden Problem geworden. Holger Feindel beschreibt, wie man eine Onlinesucht von normalem Internetgebrauch abgegrenzt, wer besonders gefährdet ist und welche Behandlung hilft. Mit vielen anschaulichen Fallbeispielen und konkreten Anregungen begleitet er die Betroffenen und Angehörige zurück auf den Weg ins Real Life. Mit praktischen Tipps für Betroffene und Angehörige.

Titel	Computersüchtig: Kinder im Sog der modernen Medien
Autor_innen	Wolfgang Bergmann und Gerald Hüther
Verlag	Beltz-Verlag (Weinheim, Basel)
Erscheinungsjahr, Auflage	2013, 4. neu ausgestattete und überarbeitete Auflage
Seitenanzahl	Taschenbuch, 183 Seiten
Kosten	Euro 12,95
Zielgruppe	Für alle Eltern, die Bescheid wissen und helfen wollen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Was macht PC-Spiele so attraktiv? • Wer ist besonders gefährdet? • Wann beginnt die Sucht?
Kurzbeschreibung	<p>Der Kinderpsychologe Wolfgang Bergmann und der Hirnforscher Gerald Hüther zeigen, wie tief die neuen Medien die Psyche der Kinder prägen, wie sie die Entwicklung ihres Gehirns beeinflussen und dass die Faszination für den Computer mehr ist als ein Anzeichen für „digitale Demenz“.</p> <p>Die erste Generation von Kindern, die buchstäblich im Netz aufwächst, stellt ihre Eltern vor neue Probleme. Jungen und Mädchen verbringen mit Computerspielen und Facebook oft Stunden am Tag (und in der Nacht!), erleben sich dort als Helden, treffen und finden unentbehrliche Freunde ohne echten menschlichen Kontakt. Sucht, Übermüdung, Rückzug aus der Familie und nachlassende Schulleistung sind häufige Folgen. Die Autoren zeigen die Ursachen von „Computersucht“ auf, geben Einblick in die Welt der Chats und Spiele und erklären, was Eltern tun können.</p>

Titel	Gefangen im Netz? Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex
Autor_innen	Gabriele Farke
Verlag	Hans Huber, Bern
Erscheinungsjahr, Auflage	2011, 1. Auflage
Seitenanzahl	152 Seiten
Kosten	Euro 17,95
Zielgruppe	Betroffene, Angehörige, Eltern, Lehrer_innen, Berater_innen, Sozialarbeiter_innen, Psychotherapeut_innen, Ärztinnen/Ärzte und weiteres Fachpersonal
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Onlinechat-, Onlinespiel- und Onlinesex-Sucht • Onlinesucht am Arbeitsplatz • Gefahren der Internetnutzung • Krankheit und Symptome • Selbstbeurteilung • Lösungsansätze • Hilfe durch Betroffene, Angehörige, Eltern, Lehrer_innen und Fachleute
Kurzbeschreibung	<p>Ein Buch für alle, die denken, dass sie zu lange im Netz sind: Zur Selbstbeurteilung der Bedrohung „Onlinesucht“, mit praktischen Lösungsansätzen.</p> <p>In diesem Buch werden Onlinechat-, Onlinespiel- und Onlinesex-Sucht und deren Facetten beleuchtet: Was ist das? Bin ich süchtig? Was genau sind die Symptome? Was können Betroffene, Angehörige, Eltern, Lehrer_innen und anderes Fachpersonal dagegen tun?</p> <p>Nicht jeder, der lange Zeit am PC verbringt, muss gleich onlinesüchtig sein. Dennoch lohnt sich ein zweiter Blick, denn oft wird die Onlinesucht zunächst von Angehörigen, Freunden und Kolleg_innen erkannt. Hier berichten die Betroffenen selbst über ihr Leid, und Fachleute bieten konkreten Rat und Hilfe an.</p>

2.1.2 Flyer und Broschüren

Titel	Tascheninfo: Mediensucht
Autor_innen	Franz Eidenbenz, Gabriele Farke, Sabine Grüsser-Sinopoli, Knut Kiepe, Klaus Wölfling
Verlag	Blaukreuzverlag, Lüdenscheid
Erscheinungsjahr, Auflage	2008, 1. Auflage
Seitenanzahl	56 Seiten
Kosten	Euro 2,50
Beziehbar über	www.tascheninfo.de
Zielgruppe	Betroffene, Eltern, Angehörige, Arbeitgeber_innen, Lehrer_innen, Fachpersonal aus dem Suchtbereich
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Mediensucht – Was ist das? • Wie wird jemand süchtig? • Die Symptome: Woran erkennt man süchtiges Verhalten – Selbsttest • Psychische und soziale Folgen der Mediensucht • Therapie, Selbsthilfe und Prävention • Literaturtipps, Literatur zum Thema Onlinesexsucht • Empfehlenswerte Internetseiten
Kurzbeschreibung	<p>Ein Expertenteam beschreibt in dieser Broschüre die Symptome und die Folgen einer Mediensucht und informiert über Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten.</p> <p>Dieses Tascheninfo gibt einen Überblick über das Thema sowie wichtige Informationen – auch Anschriften und Literaturtipps.</p>

Titel	ins-netz-gehen.de Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch
URL	http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/
Herausgeber	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Zielgruppe	Lehrkräfte, Eltern, Fachkräfte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Digitale Jugendkultur • Computerspiele • Soziale Netzwerke • Onlinesucht • Handy und Smartphone im Unterricht • das Netz praktisch nutzen
Kurzbeschreibung	<p>Das BZgA-Multiplikatoren-Portal https://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/ ist eine Ergänzung zur Präventionskampagne „Ins Netz gehen – Online sein mit Maß und Spaß“. Es ist wichtig, dass neben den jugendlichen Suchtgefährdeten auch das Umfeld der jugendlichen Zielgruppen angesprochen wird. Denn auch all diejenigen, welche die Jugendlichen in ihrem Verhalten, Denken, Tun und Fühlen beeinflussen, müssen informiert sein. Das Multiplikatoren-Portal zielt deshalb auf den Abbau gängiger Klischees, Stereotypen und Vorurteile und die Betonung der gemeinsam zu bewältigenden Herausforderungen – nämlich Computerspiel- und Internetsucht unter Jugendlichen frühzeitig zu erkennen, rechtzeitig einzudämmen und den Jugendlichen auf dem Weg aus der Sucht zu unterstützen.</p> <p>Die Net-Piloten</p> <p>https://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten/ziele-und-inhalte/der-peer-ansatz</p> <p>„Net-Piloten,“ ist ein Modellprojekt zur Vorbeugung von exzessiven Computerspiel- und Internetgebrauch und bedient sich des sog. „Peer-Ansatzes“. Das Projekt ist eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und wird in den Standorten Bonn (update-Fachstelle für Suchtprävention), Berlin (Caritasverband Berlin) und Rosenheim (NEON – Präventions und Suchthilfe) durchgeführt.</p> <p>Das Projekt bedient sich dabei dem „Peer-Ansatz“. Dieser geht davon aus, dass sich Gleichaltrige untereinander Inhalte besser vermitteln können. Jugendliche werden als Multiplikatoren ausgebildet und geben ihr Wissen danach an jüngere Mitschüler_innen in Form von Workshops weiter und stehen danach als Ansprechpartner_innen an der Schule zur Verfügung.</p>

Titel	Broschüre: Computersuchthilfe/INFO – Hamburg Für Jugendliche
Herausgeber	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon: 040/41052206 hallo@computersuchthilfe.info
Autor_innen	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et al.
Erscheinungsjahr	2010
Seitenanzahl	42 Seiten
Beziehbar über	Download: www.computersuchthilfe.info/
Zielgruppe	Für Jugendliche ab 12 J., die viel online sind
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Alles eine Frage der Zeit? • Die ersten Signale (d)einer Sucht • Deine Methode zum Erfolg • Selbstzweifel? • Ganz ehrlich, Unsicherheit ist völlig normal • Eigenmotivation. Mutig sein – der erste Schritt • Eine Beratung? Eine Therapie? • Jetzt bist Du gefragt: Fragebogen zur Internetnutzung • Download: Das Computer-Tagebuch • Download: Online-Wecker
Kurzbeschreibung	<p>Diese Broschüre wendet sich an junge Menschen, die viel im Internet sind und viel am Computer oder an Spielkonsolen spielen.</p> <p>Mit den Informationen aus dieser Broschüre kann die persönliche Situation auf ein Suchtverhalten und mögliche Risiken und Gefahren überprüft werden. Bei Handlungsbedarf werden konkrete Ratschläge zur Hilfe aufgezeigt.</p>

Titel	Broschüre: Computersuchthilfe/INFO Hamburg Für Erwachsene
Herausgeber	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon: 040/741052206 hallo@computersuchthilfe.info
Autor_innen	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et. al.
Erscheinungsjahr	2010
Seitenanzahl	33 Seiten
Beziehbar über	Download : www.computersuchthilfe.info/
Zielgruppe	Für Erwachsene, die viel online sind
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Faszination: virtuelle Welt • Übermäßiger Konsum • Mit Methode zu einem verantwortungsvollen Umgang • Das passiert, wenn man die Kontrolle über die eigene Com- puternutzung verliert – Aus Computernutzung wird Computer- sucht • Wann ist es Sucht? Suchtkriterien, Test • Wo man Unterstützung findet • Die Therapie (ambulant/stationär) • Download: Das Computer-Tagebuch • Download: Online-Wecker im Internet
Kurzbeschreibung	Diese Broschüre wendet sich an Menschen, die viel im Internet sind und viel am Computer oder an Spielkonsolen spielen. Mit den Informationen aus dieser Broschüre kann die persönliche Situation auf ein Suchtverhalten und mögliche Risiken und Ge- fahren überprüft werden. Bei Handlungsbedarf werden konkrete Ratschläge zur Hilfe aufgezeigt.

Titel	Broschüre: Computersuchthilfe/INFO Hamburg Für Angehörige und Lehrer_innen
Herausgeber	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon: 040/7410-52206 hallo@computersuchthilfe.info
Autor_innen	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et. al.
Erscheinungsjahr	2010
Seitenanzahl	41 Seiten
Beziehbar über	Download : www.computersuchthilfe.info/
Zielgruppe	Für Angehörige und Lehrer_innen Informationen zum Thema Computersucht für Menschen, die sich um jemanden sorgen, der viel online ist
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Faszination virtuelle Welt • Erste Anzeichen für einen übermäßigen Konsum • Was Sie tun können, um zu helfen • Mit Methode zu einem verantwortungsvollen Umgang • Was passiert, wenn man die Kontrolle über die eigene Com- puternutzung verliert • Unterstützung: Was man tun sollte und • was man vermeiden sollte • Die Therapie (ambulant/stationär)
Kurzbeschreibung	Diese Broschüre wendet sich an Angehörige von Menschen, die viel im Internet sind und am Computer oder an Spielkonsolen spielen. Auf der Basis seriöser Informationen können Angehö- rige das Verhalten eines potenziell Betroffenen für sich prüfen und ihm helfen, sich selbst zu helfen.

Titel	Flyer: Internet- und Computerspielabhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern
Herausgeber	EU-Initiative klicksafe; c/o Landesanstalt für Medien NRW (LfM) Zollhof 2, 40221 Düsseldorf
Erscheinungsjahr	November 2011
Seitenanzahl	11 Seiten
Beziehbar über	https://www.klicksafe.de/materialien Hier auch weitere Materialien zum Bestellen (teilweise kostenfrei oder gegen geringe Druckkostenbeteiligung) und/oder zum Download: <ul style="list-style-type: none"> • klicksafe Flyer für Kinder und Jugendliche • klicksafe-Broschüren und Flyer für Eltern • klicksafe-Leitfäden für die Kommunikation im Netz • klicksafe-Materialien für Lehrkräfte (siehe auch unter 2.1.3 Internetseiten, S. 51)
Zielgruppe	Eltern
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Was fasziniert Kinder und Jugendliche an virtuellen Welten? • Besonderheiten des Jugendalters • Warum werden Kinder und Jugendliche abhängig? Wer ist gefährdet? • Ab wann beginnt Abhängigkeit? • Abhängigkeit erkennen – Checkliste für Eltern • Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht abhängig wird • Spielen braucht einen Rahmen – Zeiten und Regeln • Technische Kontrollmöglichkeiten • Professionelle Hilfe
Kurzbeschreibung	<p>In zehn kompakten Kapiteln liefert der Flyer Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen zum Thema „Internet- und Computerspielabhängigkeit“. Neben wichtigen Hintergrundinformationen werden auch Zeitvorgaben für Computer- und Konsolenspiele oder Alternativen zu virtuellen Erfahrungen vorgestellt. Eine erste Einschätzung, ob ein Kind bereits von einer Abhängigkeit betroffen ist, ermöglicht die Checkliste zum Selbsttest. Sollte sich das Kind bereits in der Medienwelt verloren haben, finden Eltern wertvolle Tipps und Anlaufstellen für professionelle Hilfe.</p> <p>Zu den verschiedenen Stichworten werden im Flyer weiterführende LINKS angegeben.</p>

2.1.3 Internetseiten

Titel / URL	www.computersucht.help
Herausgeber	AHG Allgemeine Hospitalgesellschaft, AG: Arbeitsgruppe zum pathologischen PC/Internetgebrauch
im Netz seit	2016 (aktuell Anfang 2020 ist die Seite in Überarbeitung)
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige, Professionelle Helfer_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen zum Krankheitsbild des pathologischen PC/Internetgebrauchs (Computersucht oder Internetsucht) • Hilfestellungen und Angebote für Betroffene und Angehörige • Selbsttest / Kurzfragebogen zu Problemen beim Computergebrauch (KPC) © Jörg Petry • Die „Ampel“
Kurzbeschreibung	<p>Der thematische Schwerpunkt der Internetseite liegt auf der Beratung, Diagnostik und Behandlung fortgeschrittener Formen des exzessiven und krankhaften PC/Internetgebrauchs (sog. Computersucht).</p> <p>Ein bundesweites Verzeichnis mit auf diese Thematik spezialisierte Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen liefert die richtigen Ansprechpartner. http://www.computersucht.help/hilfe/beratung http://www.computersucht.help/hilfe/selbsthilfe</p> <p>Kontaktaten zu AHG-Diagnosezentrum und Kliniken, die auf die weitergehende Beratung und stationäre Behandlung spezialisiert sind, sind aufgeführt. http://www.computersucht.help/hilfe/kliniken</p> <p>Medienpädagogische Fragestellungen und Hinweise zur Prävention finden sich auf anderen bekannten Internetseiten (Links), aktuelle Informationen aus Forschung und Praxis unter News.</p>

Titel	klicksafe.de Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz Deutscher Beitrag zum „Safer Internet Pro-gramm“ der Europäischen Union
URL	https://klicksafe.de
Herausgeber	EU-Initiative klicksafe; c/o Landesanstalt für Medien NRW (LfM) Zollhof 2, 40221 Düsseldorf
Zielgruppe	Alle, die sich über einen sicheren Umgang mit dem Internet informieren möchten: Eltern, Pädagog_innen und Heranwachsende
Materialien Beziehbar über:	Zum Bestellen und/oder Download: klicksafe Flyer für Kinder und Jugendliche klicksafe-Broschüren und Flyer für Eltern klicksafe-Leitfäden für die Kommunikation im Netz klicksafe-Materialien für Lehrkräfte https://www.klicksafe.de/materialien/
Kosten	teilweise kostenfrei oder geringe Druckkostenbeteiligung
Stichworte zu Themen	Praktische Hilfestellungen zum Surfen im Netz und Aufklärung über Chancen und Risiken der Internetnutzung: <ul style="list-style-type: none"> • Abzocke im Internet (auch türkisch, russisch, arabisch) • Computerspiele-Tipps • Datenschutz-Tipps (auch türkisch, russisch, arabisch) • Freie Musik im Internet • Internet-Tipps (auch türkisch, russisch, arabisch) • Internet- und Computerspielabhängigkeit • Musik im Netz • Nicht alles, was geht, ist auch erlaubt! • Sicherer in Sozialen Netzwerken • Spielregeln im Internet • Datenschutz im Internet (nur Download) • Datenschutz-Tipps • Internet-Tipps (auch türkisch, russisch) • Suchen + finden was gut ist! Recherchieren lernen mit dem Internet

Titel	„Schau Hin! Was deine Kinder machen“
URL	http://schau-hin.info/
Herausgeber	Gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Telekommunikationsunternehmens Vodafone, der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ARD und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIELFILM, seit 2003
Zielgruppe	Eltern und Erziehende von 3 bis 12-Jährigen
Materialien Beziehbar über: Kosten	<p>Flyer & Ratgeber als Onlineversionen Flyer TV; Internet; Games; Handy; Soziale Netzwerke Ratgeber Persönliche Daten; Computerspielsucht; Musik</p> <p>Flyer als Druckversionen Flyer TV; Internet; Games; Handy; Medienpass</p> <p>Materialien für Schulen sowie weitere Downloads (auch in Türkisch)</p> <p>Servicebüro: service@schauhin-presse.de Telefon: 030/400059959</p> <p>Download: https://www.schau-hin.info/service/downloads.html</p> <p>5 Exemplare der Materialien (Flyer und Poster) kostenlos. Größere Stückzahlen gegen eine Kostenbeteiligung</p>
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Kindgerechter Umgang mit Fernsehen, Computerspielen, Internet, Handy und sozialen Netzwerken • Downloadcenter • Bestellung von Broschüren
Herausgeber	Gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Telekommunikationsunternehmens Vodafone, der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ARD und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIELFILM, seit 2003

Titel	Medienwissen-mv.de – Das Informationsportal aus Mecklenburg- Vorpommern
URL	http://medienwissen-mv.de/
Herausgeber	Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung Mecklenburg-Vorpommern und die Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit der evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern
Zielgruppe	Eltern, Pädagog_innen sowie Betroffene
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen zu ‚Neuen Medien‘ (Computer, Software, Handy und Internet) • Informationen zu Formen der Mediensucht • Interaktiv das eigene Verhalten testen • Checkliste für Eltern zur Computernutzung ihrer Kinder • Hinweise auf Hilfsangebote: • Onlineberatung <ul style="list-style-type: none"> • Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen, Chattermine • LINKS zu Foren (Angehörige, Aussteiger_innen, Alleinerziehende, Betroffene, Partner_innen) • Prävention für Schüler_innen, Eltern, Lehrer_innen, • Multiplikator_innen
Kurzbeschreibung	<p>Informationen und Orientierung zum Thema Medien und Mediensucht sowie Grundlagen der Beratung.</p> <p>Im Downloadbereich stehen folgende Materialien zur Verfügung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beratungsplan Medienabhängigkeit: http://www.medienwissen-mv.de/fileadmin/user_upload/rs_beratungsplan_medienabhaengigkeit_2.pdf 2. Kurzleitfaden für Angehörige: http://www.medienwissen-mv.de/fileadmin/user_upload/rs_kurzleitfaden_angehoerige_2.pdf 3. Verhaltens-Prinzipien für Angehörige: http://www.medienwissen-mv.de/fileadmin/user_upload/rs_prinzipien_angehoerige_2.pdf

Titel	Computersuchthilfe/INFO Hamburg
URL	http://www.computersuchthilfe.info/
Herausgeber Autor_innen	<p>Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon:04/7410–52206</p> <p>Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et. al.</p>
Zielgruppe	Jugendliche, Erwachsene, Angehörige und Lehrer_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der eigenen Situation auf Suchtverhalten sowie mögliche Risiken und Gefahren • Angehörige können das Verhalten eines potenziell Betroffenen prüfen • Bei Handlungsbedarf werden konkrete Ratschläge zur Hilfe aufgezeigt <p>Die Informationen stehen als Download unter http://www.computersuchthilfe.info/ zur Verfügung. (siehe auch unter 2.1.2 Flyer und Broschüren, S. 45 ff)</p>
Kurzbeschreibung	<p>Diese Seite ist ein Informationsportal für Menschen, die sich um den eigenen Computer- und Internetgebrauch oder um den von Angehörigen Sorgen machen.</p> <p>Das besondere Anliegen dieser Website ist es, Betroffenen und Angehörigen wissenschaftlich fundierte Informationen zum Thema Computersucht zu bieten, um entscheiden zu können, welche Schritte sie als nächstes gehen möchten, damit ein sorgenfreier Umgang mit dem Computer, dem Internet und/oder Konsolenspielen möglich wird.</p>

Titel	ins-netz-gehen.de Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch
URL	http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/
Herausgeber	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Zielgruppe	Lehrkräfte, Eltern, Fachkräfte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Digitale Jugendkultur • Computerspiele • Soziale Netzwerke • Onlinesucht • Handy und Smartphone im Unterricht • das Netz praktisch nutzen
Kurzbeschreibung	<p>Das BZgA-Multiplikatoren-Portal http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/ ist eine Ergänzung zur Präventionskampagne „Ins Netz gehen – Online sein mit Maß und Spaß“. Es ist wichtig, dass neben den jugendlichen Suchtgefährdeten auch das Umfeld der jugendlichen Zielgruppen angesprochen wird. Denn auch all diejenigen, welche die Jugendlichen in ihrem Verhalten, Denken, Tun und Fühlen beeinflussen, müssen informiert sein. Das Multiplikatoren-Portal zielt deshalb auf den Abbau gängiger Klischees, Stereotypen und Vorurteile und die Betonung der gemeinsam zu bewältigenden Herausforderungen – nämlich Computerspiel- und Internetsucht unter Jugendlichen frühzeitig zu erkennen, rechtzeitig einzudämmen und den Jugendlichen auf dem Weg aus der Sucht zu unterstützen.</p> <p>Die Net-Piloten</p> <p>https://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten/ziele-und-inhalte/ziele-des-projektes-net-piloten</p> <p>„Net-Piloten“ ist ein Modellprojekt zur Vorbeugung von exzessivem Computerspiel- und Internetgebrauch und bedient sich des sog. „Peer-Ansatzes“. Das Projekt ist eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und wird in den Standorten Bonn (update-Fachstelle für Suchtprävention), Berlin (Caritasverband Berlin) und Rosenheim (NEON – Präventions und Suchthilfe) durchgeführt.</p> <p>Das Projekt bedient sich dabei dem „Peer-Ansatz“. Dieser geht davon aus, dass sich Gleichaltrige untereinander Inhalte besser vermitteln können. Jugendliche werden als Multiplikator_innen ausgebildet und geben ihr Wissen danach an jüngere Mitschüler_innen in Form von Workshops weiter und stehen danach als Ansprechpartner_innen an der Schule zur Verfügung.</p>

Titel	ins-netz-gehen.de Online sein mit Maß und Spaß
URL	http://www.ins-netz-gehen.de/
Herausgeber	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Zielgruppe	Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Chat • Computer und Computerspiele • Internet • Jugendmedienschutz • Medien • Medienkompetenz • Social Media • Soziales Netzwerk • Sucht und Spielsucht
Kurzbeschreibung	Das BZgA-Portal www.ins-netz-gehen.de möchte junge Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren für einen maßvollen Umgang mit Computer und Internet sensibilisieren. Ein Selbsttest zeigt, ob der eigene Computergebrauch sich noch im Rahmen bewegt oder schon mit Risiken verbunden ist. Ein Onlinewecker alarmiert die Jugendlichen, wenn sie das vorher eingestellte Zeitlimit am PC überschreiten. Zahlreiche Videoclips verdeutlichen anschaulich die Suchtrisiken und zeigen Handlungsalternativen auf. Hinweise auf verschiedene Beratungs- und Hilfeinrichtungen für den Ernstfall sind ebenfalls Teil der Internetseite.

2.1.4 Bekannteste Soziale Netzwerke und Computerspiele

■ Soziale Netzwerke

Social Networks, „Soziale Netzwerke“, gehören zu den bekanntesten Vertretern von Online-Communities. Online Communities können wiederum dem Web 2.0 zugeordnet werden. Generell gilt, solche virtuelle Gemeinschaften liegen im Trend: Es gibt immer mehr Internetseiten, auf denen sich Menschen aus aller Welt treffen und sich über Hobbys, gemeinsame Interessen und vieles mehr unterhalten, tauschen, handeln, daten. Das fasziniert nicht nur Erwachsene, auch der Nachwuchs nutzt die Angebote mit Begeisterung, wie die JIM-Studie 2012 zeigt: Online-Communities nehmen bei den kommunikativen Aktivitäten im Internet den Spitzenplatz ein (78%).

Der stetige Drang nach Social-Media-Konsum kann jedoch für die Nutzer_innen auch zu einem ernsthaften Problem werden (z.B. suchtartiges Chatverhalten, suchtartige Suche nach neuen Kommunikationspartner_innen oder eine Art von Informationssucht).

Quelle:

www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke/was-sind-soziale-netzwerke/

Die wichtigsten Sozialen Netzwerke in Deutschland (Stand: Oktober 2019):

- Facebook
- Instagram
- Xing
- LinkedIn
- Youtube
- Pinterest
- Twitter

Quelle: <https://www.kontor4.de/beitrag/aktuelle-social-media-nutzerzahlen.html>

■ Computerspiele und Konsolenspiele

Bei dem vielfältigen Angebot im Bereich der Computer- und Konsolenspiele ist eine Unterteilung in verschiedene Spielgenres sinnvoll und hilfreich. Es gibt Denk- und Geschicklichkeitsspiele, Weltraum- und Fantasyabenteuer, militärische Szenarien, sportliche Aufgabenstellungen, Spielfilmadaptionen, reine Kampf- und Schießoptionen und vieles mehr. Diese Vielfalt entsprechend zuzuordnen fällt nicht immer leicht, da die Computerspiele-Landschaft sich kontinuierlich verändert und immer öfter unterschiedliche Genres miteinander vermischt. Um sich als Außenstehender im Dschungel der Computer- und Konsolenspiele einigermaßen orientieren zu können, können an Hand von übergreifenden Merkmalen, Grundstrukturen und Themenbereichen Computer- und Konsolenspiele systematisiert werden.

Weiterführende Links:

- Wissen, was gespielt wird – Der pädagogische Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen:
- <http://www.spieleratgeber-nrw.de/>
siehe auch unter 2.2.2 Internetseiten, Seiten 73 f.
- spielbar.de – Informieren – Beurteilen – Diskutieren
spielbar.de ist die Plattform der Bundeszentrale für politische Bildung zum Thema Computerspiele. Sie informiert über Computerspiele, erstellt pädagogische Beurteilungen und fördert den Austausch zwischen Spielenden und Nicht-Spielenden. Spielbar.de hilft Eltern und pädagogisch Verantwortlichen beim Einstieg in das Thema und stellt Tipps und Materialien für den Alltag und die pädagogische Praxis bereit: www.spielbar.de

2.2 Computerspielsucht

2.2.1 Bücher

Titel	Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Forschungsbefunde und politische Handlungs-optionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendli-chen und Er-wachsenen (Studien des Büros für Technikfolgen-Abschätzung beim deutschen Bundestag 43)
Autor_innen	Michaela Evers-Wölk & Michael Opielka
Verlag	Nomos
Erscheinungsjahr	2019, 2. Auflage
Seitenanzahl	161 Seiten
Kosten	Euro 39,00
Zielgruppe	Therapeut_innen, Ärzte und Ärztinnen, fortgeschrittene Stu-dent_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Sucht und Gesellschaft • Neue elektronische Medien und Suchtverhalten: Allgemeine Internetsucht, Onlinespielsucht, Social-Network-Sucht, Onlinesexsucht, Onlinekaufsucht, Onlineglücksspielsucht • Interventionen und Therapien • Bedeutung der Mediensucht für Kinder und Jugendliche • Handlungsoptionen für Wissenschaft, Gesellschaft und psychosozialer Versorgungsstruktur
Kurzbeschreibung	<p>Das Thema »Neue elektronische Medien und Suchtverhalten« ist vor dem Hintergrund einer zunehmenden Mediatisierung der Gesellschaft sowie immer jüngerer Nutzer Anlass gesellschafts-politischer Diskussionen. Das Verständnis darüber, was »norma-les« Mediennutzungsverhalten ist, geht unter anderem zwischen den Generationen deutlich auseinander und führt innerhalb von Familien, aber auch in Bildungseinrichtungen zu intensiven Auseinandersetzungen und Konflikten. Der Band, der bereits in zweiter Auflage vorliegt, stellt die Aufarbeitung der wissenschaft-lichen Befunde zu Umfang und Folgen suchtartiger Mediennut-zung in den Mittelpunkt, differenziert nach den verschiedenen Formen der Online(glücks)spielsucht, -kaufsucht, -sexsucht sowie Social-Network-Sucht. Vor dem Hintergrund unserer im Wandel befindlichen Normen und Werte werden die Anliegen und Interessenlagen der involvierten Stakeholder sowie politi-sche Handlungsmöglichkeiten vorgestellt.</p>

Titel	Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht
Autor_innen	Kai W. Müller & Klaus Wölfling
Verlag	Kohlhammer
Erscheinungsjahr	2017, 1. Auflage
Seitenanzahl	152 Seiten
Kosten	Euro 29,00
Zielgruppe	Fachleute und Praktiker_innen aus den unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Suchtberatung, der ambulanten und stationären Therapie, der Rehabilitation, der Prävention, Student_innen der Psychologie, Pädagogik, Medizin und Pflege
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Aktueller epidemiologischer Forschungsstand • Verhaltensspezifika und Verhältnisbestimmung zu Modellen bei Substanzabhängigkeit • Neurobiologische Aspekte • Psychosoziale Aspekte • Ätiologie und aktuelle Modell zur Internetsucht • Diagnostische Schwierigkeiten und standardisierte Diagnoseverfahren • Therapiepläne und Interventionen
Kurzbeschreibung	<p>Während das Internet in mancherlei Hinsicht eine Bereicherung darstellt, ist es für viele Menschen zu einer Falle geworden. Der Begriff Internetsucht beschreibt eine unkontrollierte, zeitlich ausufernde Beschäftigung mit Internetinhalten, die für die oder den Nutzer_in zu einer nachhaltigen Einschränkung der Lebensführung wurde. Trotz der mit der exzessiven Nutzung verbundenen Probleme und des Bewusstseins, dass das Verhalten längst seinen Reiz verloren hat, wird es fortgeführt und erzeugt Leidensdruck. Wie macht das Internet süchtig? Muss ein Betroffener nach erfolgter Therapie auf alle digitalen Vorteile verzichten? Sind alle Nutzer-gruppen gleichermaßen gefährdet? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch geklärt.</p>

Titel	Digital Junkies. Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder
Autor_innen	Bert te Wildt
Verlag	Droemer-Knauer
Erscheinungsjahr	2016, 1. Auflage
Seitenanzahl	384 Seiten
Kosten	Euro 9,99
Zielgruppe	Spieler und Nicht-Spieler von Online-Rollenspielen, Sozialpädagog_innen und alle an der Thematik Interessierte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Leicht verständlicher Überblick über die Problemlage • Diagnostische Grundlagen • Varianten der „Internetabhängigkeit“ • Elektronische Medien als Suchtmittel • Behandlungsmöglichkeiten • Präventionsstrategien
Kurzbeschreibung	<p>Sucht, Vereinsamung und Verwahrlosung sind die Kehrseiten des World Wide Web. Als Ersatz für unerfüllte Wünsche und unerreichte Ziele ist das Internet der Nährboden für neue Verhaltenssüchte. Online-Spielabhängigkeit, Cybersexsucht und die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken entstehen im Netz, altbekannte Süchte wie Glücksspiel- und Kaufsucht verlagern sich dorthin. Bert te Wildt ist Deutschlands führender Experte für Internetabhängigkeit. Seit vielen Jahren beschäftigt sich der Arzt und Psychologe in Wissenschaft und Praxis mit Menschen, die unter einer exzessiven Internetnutzung leiden. In diesem Buch schlägt er Alarm, damit die Digital Natives nicht zu Digital Junkies werden. Dabei ist er weit davon entfernt, dass Internet und die digitale Entwicklung generell zu verdammen. Kritisch beleuchtet er anhand von ausgewählten Fallbeispielen die Gefahren einer exzessiven Internetnutzung, die zur Sucht und einer therapiebedürftigen psychischen Erkrankung werden kann.</p>

Titel	Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern
Autor_innen	Sabine M. Grüsser; Ralf Thalemann
Verlag	Hans Huber, Bern
Erscheinungsjahr	2006, 1. Auflage; 2008: 1. Nachdruck
Seitenanzahl	118 Seiten
Kosten	Euro 16,95
Zielgruppe	Familien mit betroffenen Kindern und Jugendlichen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Machen Computerspiele wirklich aggressiv, dumm und süchtig? • Exzessives Computerspielen – ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter • Computerspielsucht; Erkennen von Computerspielsucht • Ändern des Computernutzungsverhaltens • Auswirkungen des Computerspielens auf den Körper des Heranwachsenden
Kurzbeschreibung	<p>Spielen im Kindes- und Jugendalter ist wesentlicher Bestandteil der Freizeitgestaltung. Seitdem Computer- und Videospiele durch die technische, wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung einer breiten Masse zugänglich sind, lässt sich in der Öffentlichkeit und in wissenschaftlichen Kreisen ein wachsendes Interesse an der Untersuchung der Auswirkungen von Computerspielen beobachten. Während es offenkundig positive Anwendungsmöglichkeiten von Bildschirmspielen in Medizin und Erziehung gibt, wird das exzessive Computerspielen, die Computerspielsucht, in jüngerer Zeit verstärkt diskutiert. Rückgreifend auf jahrelange wissenschaftliche Erfahrung und eigene therapeutische Arbeit im Kinder- und Jugendbereich möchten die Autoren mit diesem Ratgeber vor allem Familien mit betroffenen Kindern und Jugendlichen zur Seite stehen. Anschauliche Fallbeispiele aus praktischer Erfahrung dienen der Beschreibung von sicheren Merkmalen zur Bestimmung von vorliegender Computerspielsucht.</p>

Titel	Fachbuch: Lost in Cyberspace? Chancen und Risiken von Online-Rollenspielen als Herausforderung für die Soziale Arbeit
Autor_innen	Michaela Evers-Wölk & Michael Opielka
Verlag	Nomos
Erscheinungsjahr	2019, 2. Auflage
Seitenanzahl	161 Seiten
Kosten	Euro 39,00
Zielgruppe	Therapeut_innen, Ärzte und Ärztinnen, fortgeschrittene Student_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Sucht und Gesellschaft • Neue elektronische Medien und Suchtverhalten: Allgemeine Internetsucht, Onlinespielsucht, Social-Network-Sucht, Onlinesexsucht, Onlinekaufsucht, Onlineglücksspielsucht • Interventionen und Therapien • Bedeutung der Mediensucht für Kinder und Jugendliche • Handlungsoptionen für Wissenschaft, Gesellschaft und psychosozialer Versorgungsstruktur
Kurzbeschreibung	<p>Das Thema »Neue elektronische Medien und Suchtverhalten« ist vor dem Hintergrund einer zunehmenden Mediatisierung der Gesellschaft sowie immer jüngerer Nutzer Anlass gesellschaftspolitischer Diskussionen. Das Verständnis darüber, was »normales« Mediennutzungsverhalten ist, geht unter anderem zwischen den Generationen deutlich auseinander und führt innerhalb von Familien, aber auch in Bildungseinrichtungen zu intensiven Auseinandersetzungen und Konflikten. Der Band, der bereits in zweiter Auflage vorliegt, stellt die Aufarbeitung der wissenschaftlichen Befunde zu Umfang und Folgen suchtartiger Mediennutzung in den Mittelpunkt, differenziert nach den verschiedenen Formen der Online(glücks)spielsucht, -kaufsucht, -sexsucht sowie Social-Network-Sucht. Vor dem Hintergrund unserer im Wandel befindlichen Normen und Werte werden die Anliegen und Interessenlagen der involvierten Stakeholder sowie politische Handlungsmöglichkeiten vorgestellt.</p>

2.2.2 Internetseiten

Titel	Wissen was gespielt wird: Pädagogischer Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen
URL	http://www.spieleratgeber-nrw.de/
Herausgeber	ComputerProjekt Köln e.V. Verein für Medien, Bildung und Kultur https://www.inklusive-medienarbeit.de/kompetenzzentren/computerprojekt-koeln-e-v/
Zielgruppe	Eltern und Pädagog_innen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spielebeurteilungen/Alterskennzeichen (USK: http://www.usk.de/) • Basiswissen Computerspiele • Ratgeber/Informationen zum Jugendmedienschutz • Anregungen und Hilfestellungen bei der Planung von Elternabenden, Fachtagungen und pädagogischen Projekten • Flyer und Publikationen • LINKS
Kurzbeschreibung	<p>Bei dem vielfältigen Angebot im Bereich der Computer- und Konsolenspiele ist eine Unterteilung in verschiedene Spielgenres sinnvoll und hilfreich.</p> <p>Es gibt Denk- und Geschicklichkeitsspiele, Weltraum- und Fantasyabenteuer, militärische Szenarien, sportliche Aufgabenstellungen, Spielfilmadaptionen, reine Kampf- und Schießoptionen und vieles mehr. Diese Vielfalt entsprechend zuzuordnen, fällt nicht immer leicht, da die Computerspiele-Landschaft sich kontinuierlich verändert und immer öfter unterschiedliche Genres miteinander vermischt.</p> <p>Um dem breiten Interesse, sich als Außenstehender im Dschungel der Computer- und Konsolenspiele dennoch einigermaßen orientieren zu können, wird anhand von übergreifenden Merkmalen, Grundstrukturen und Themenbereichen eine Systematisierung der Computer- und Konsolenspiele vorgenommen.</p>

2.3 Sexsucht

2.3.1 Bücher

Titel	SEXSUCHT – Krankheit und Trauma im Verborgenen
Autor_innen	Kornelius Roth
Verlag	Christoph Links Verlag
Erscheinungsjahr, Auflage	2012, 4. Auflage
Seitenanzahl	216 Seiten
Kosten	Euro 14,95
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Extrakapitel zur Online Sexsucht: • Entstehungsweise, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Sexsucht • Fallgeschichten • Wege und Auswege für Betroffene und Angehörige
Kurzbeschreibung	<p>Nach seriösen Schätzungen leben allein in Deutschland eine halbe Million Sexsüchtige. Sie werden von Kick zu Kick getrieben, rastlos, wahllos und letztlich unbefriedigt. Von Außenstehenden wird Sexsucht hingegen oft als „zu viel des Guten“ verkannt und nicht als Suchterkrankung ernst genommen. Dabei sind die Folgen für Betroffene und Angehörige gravierend, finanziell und gesundheitlich, besonders aber in den sozialen Beziehungen, am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft. Angehörige stehen den Problemen meist ratlos gegenüber: Was ist schon süchtig und was noch normal? Kann dieses Verhalten beeinflusst werden, wo bekommt man Hilfe?</p>

Titel	Internetpornografie: ... und was jeder darüber wissen sollte
Autor_innen	Thomas Schirmmacher
Verlag	Scm Hänssler
Erscheinungsjahr, Auflage	2008, 1. Auflage
Seitenanzahl	224 Seiten
Kosten	Euro 9,95
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige, Fachpersonal aus dem Suchtbereich und alle an der Thematik Interessierte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Verbreitung von Internetpornographie • Psychologische Folgen der Internetpornographie • Konsum von Pornographie als eine Sucht • Kirche und Pornographie • 47 vernünftige Gründe gegen Pornographie
Kurzbeschreibung	<p>Pornografie – nur ein Thema für die anderen? Jede_r mit Internetzugang oder einem Fernseher sollte sich wappnen. Denn Pornografie begegnet uns überall und macht abhängig. Pornografie ist eine Sucht, die schon früh beginnt. Ein Ethiker setzt sich fachkundig mit dem gravierenden Thema auseinander. Er klärt auf und gibt wertvolle Hinweise, um diesen Fallstricken zu entkommen.</p>

2.3.2 Broschüren/Artikel

Titel	„ ... aber ich liebe ihn doch!“ Broschüre (nicht nur) für Angehörige von OnlineSEX-süchtigen
Herausgeber	Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V.,
Autor_innen	Gabriele Farke
Erscheinungsjahr	2010
Seitenanzahl	50 Seiten
Beziehbar über	http://www.ciando.com/ebook/bid-38699-ratgeber-f-r-angeh-rige-von-onlinesexs-chtigen--aber-ich-liebe-ihn-doch/
Kosten	Euro 3,49
Zielgruppe	(nicht nur) Angehörige von OnlineSEXsüchtigen
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Onlinesex bzw. Cybersex – was ist das eigentlich? • Co-Abhängigkeit. Wo stehe ich als Angehörige(r)? (mit Fragebogen) • Ein Paar, das die Krise als Chance begriff • Was aber kann ich denn nur tun? • Und wenn nichts hilft? • Wann handelt es sich um eine Onlinesexsucht? • Zahlen und Fakten • Buchtipps
Kurzbeschreibung	Die Unsicherheit und Hilflosigkeit der Angehörigen von online-sexsüchtigen Partner_innen ist grenzenlos, Hilfsangebote für Partner_innen von Betroffenen gibt es so gut wie gar nicht. Diese Broschüre soll Angehörigen einen Weg aus ihrer Hoffnungslosigkeit aufzeigen und deutlich machen, dass sich ein Kampf gegen die Sucht und für die Beziehung oder für einen neuen Anfang immer lohnt.

Titel	Cybersexsucht: Epidemiologie, Diagnostik, Ätiologie und Therapie – Ein Überblick zum Stand der Forschung
Autor_innen	Christiane Eichenberg & Georg Blokus
Erschienen in	Psychologie in Österreich, 2/3, 2010, S. 142-154
Erscheinungsjahr	2010
Seitenanzahl	13
Zielgruppe	Berater_innen, Sozialarbeiter_innen, Psycholog_innen, Psychotherapeut_innen, Ärzte/Ärztinnen und weiteres Fachpersonal
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Aktueller Forschungsstand zum Phänomen Cybersexsucht • Definitionen: Sexualität, Internet und Sucht • Diagnostische Einordnung • Formen von Cybersexsucht • Komorbiditäten • Polyätiologisches Rahmenmodell zu Ursachen, Entstehung und Aufrechterhaltung von Cybersexsucht • Therapeutisches Vorgehen • (Internetbasierte) Möglichkeiten zur Selbsthilfe
Kurzbeschreibung	<p>Der Beitrag gibt einen Überblick des aktuellen Forschungsstandes zum Phänomen Cybersexsucht in seinen verschiedenen Ausprägungen und zeigt Implikationen für die klinische Praxis auf. Es werden Definitionen der beteiligten Themen- und Problemfelder – Sexualität, Internet und Sucht – erbracht, woraus Vorschläge für die diagnostische Einordnung abgeleitet werden. Neben den unterschiedlichen Formen von Cybersexsucht werden epidemiologische Daten zur Prävalenz vorgelegt und Komorbiditäten diskutiert. Angesichts bislang nicht existierender ätiologischer Modelle wird ein polyätiologisches Rahmenmodell (nach Fischer, 2007) zur Erklärung und Strukturierung verschiedener in Fachkreisen diskutierter Aspekte zu Ursachen, Entstehung und Aufrechterhaltung von Cybersexsucht vorgeschlagen. Daraus wird für die psychotherapeutische Behandlung der Schluss gezogen, dass je nach der zu Grunde liegenden Ätiologie ein sehr unterschiedliches, teilweise sogar gegensätzliches therapeutisches Vorgehen erforderlich ist. Abschließend werden (internetbasierte) Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufgezeigt und Desiderate für die zukünftige Forschung formuliert.</p>

2.3.3 Internetseiten

Titel	Onlinesexsucht
URL	www.weisses-kreuz.de www.internet-sexsucht.de/
Herausgeber	Weisses Kreuz e.V. Sozialethik und Seelsorge
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige, Fachpersonal aus dem Suchtbereich und alle an der Thematik Interessierte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Onlinesucht – Fakten, Hintergründe, Hilfestellungen • Wege aus der Pornographiesucht • Ausarbeitungen und Anregungen für die Gestaltung von Gruppenstunden • Buchtipps • Veranstaltungshinweise • Artikel zur Thematik im Downloadbereich • https://www.weisses-kreuz.de/internet-sexsucht/links-und-downloads • Vermittlung in anonyme Selbsthilfegruppe Internetpornographiesucht und Sexsucht r.trauernicht@weisses-kreuz.de
Kurzbeschreibung	Die Ausführungen auf der Seite sollen ein Problembewusstsein für ein weit verbreitetes, oft aber verheimlichtes Verhalten wecken. Es werden Wege zur Prävention und zu Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Teil 3

Zentrale Studien, Fragebogeninstrumente und Literaturhinweise

Im Folgenden wird ein Überblick über zentrale aktuelle Studien gegeben und auf Fragebogeninstrumente sowie Literaturlisten zu den Themen Mediennutzung und Medienmissbrauch verwiesen.

1. Aktueller Forschungsstand

1.1. Memorandum Internetbezogene Störungen

Die Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht) hat 2016 das „Memorandum Internetbezogene Störungen“ veröffentlicht. Es fasst den Forschungsstand zu diesen noch relativ neuen Störungsbildern zusammen und formuliert Ziele für Behandlungen und Versorgung sowie Forschung und Politik. Die Expertengruppe einigt sich auf den Begriff „Internetbezogene Störungen“ und fasst darunter eine ausgeprägte Form, die derzeit am besten bei den Suchterkrankungen verortet werden kann, sowie auch fortgesetzte schädliche oder missbräuchliche Nutzung sowie riskante Nutzungsweisen im Sinne der Vorform einer ausgeprägten Problematik. Es werden Schätzwerte für die Prävalenz sowie Risikofaktoren auf Basis des jetzigen Erkenntnisstandes zusammengefasst. Hinsichtlich der Prävention und Behandlung wird resümiert, dass wenig Evidenz zur Verfügung steht. Die Experten leiten dezidierte Ziele und Forderungen für Behandlungen, Forschung und politisches Handeln ab. Das Memorandum weist den jetzigen Kenntnisstand auf, zeigt jedoch auch die vielen eklatanten Lücken. Neben Verbesserungen durch eine vereinheitlichte Diagnostik sind die Entwicklungen und insbesondere auch der Wirksamkeitsnachweis für Interventionen in Prävention und Behandlung vordringlich. Ziele der Versorgung sind an zentrale Forschungsfragen gebunden und müssen durch politisches Handeln befördert werden. Das Memorandum ist verfügbar unter:

http://www.dg-sucht.de/fileadmin/user_upload/pdf/stellungnahmen/Memorandum_Internetbezogene_Stoerungen_der_DG_Sucht.pdf

1.2. Empfehlungen der Expert_innengruppe zur Prävention von internetbezogenen Störungen

Internetbezogene Störungen sind ein noch junges Forschungsgebiet. Diese Expertise stellt den aktuellen Stand von verfügbaren präventiven Maßnahmen und deren Wirksamkeit für die Bereiche Verhaltensprävention, Frühintervention und Verhältnisprävention bei Internetbezogenen Störungen dar und leitet spezifische und übergreifende Empfehlungen ab. Unter dem Begriff „Internetbezogene Störungen“ werden dabei zusammengefasst die unkontrollierte und exzessive Nutzung von Internet- und Computerspielen sowie auch von anderen Anwendungen, sozialen Netzwerkseiten und Cybersex verstanden.

Rumpf H-J, Batra A, Bleckmann P, Brand M, et al. (2017). Empfehlungen der Expertengruppe zur Prävention von internetbezogenen Störungen. SUCHT, 63(4), 217-225.

- **Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation**

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (2011). *Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation. Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Kassel: ‚buss‘ Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V.; [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/drogen-und-sucht/details.html?bmg\[pubid\]=434](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/drogen-und-sucht/details.html?bmg[pubid]=434)

- **Exzessive Internetnutzung in Familien**

Kammerl, R. et al. im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2012). *EXIF – Exzessive Internetnutzung in Familien. Zusammenhänge zwischen exzessiver Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-) erzieherischen Handeln in den Familien*. Berlin: Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; <https://www.ew.uni-hamburg.de/einrichtungen/ew1/medienpaedagogik-aesthetische-bildung/forschung/exif.html>

- **Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland**

Petersen, K. U., Thomasius, R., Schelb, Y., Spieles, H., Trautmann, S., Thiel, R. & Weymann, N. (2010). *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ); [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/drogen-und-sucht/details.html?bmg\[pubid\]=433](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/drogen-und-sucht/details.html?bmg[pubid]=433)

- **Computerspielsucht – Befunde der Forschung**

Kunczik, M. & Zipfel, A. (2010). *Computerspielsucht. Befunde der Forschung. Bericht für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*. Berlin: Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; https://www.berlin-suchtpraevention.de/wp-content/uploads/2016/10/2010_BMFSFJ_Computerspielsucht-Befunde-der-Forschung-Langfassung.pdf

- **Computerspiele – Reiz und Risiken virtueller Spiel- und Lebenswelten**

Hilpert, W. (2011). *Computerspiele. Reiz und Risiken virtueller Spiel- und Lebenswelten*. Bonn: Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien; https://www.gmk-net.de/wp-content/t3archiv/fileadmin/pdf/hilpert_reiz-und-risiken-von-computerspielen_property_pdf_bereich_bpm_sprache_de_rwb_true.pdf

- **Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern**

Fritz, J. et al. (2011). *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet*. Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen, Band 66; <http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/lfm-nrw/Forschung/LfM-Band-66.pdf>

- **Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen**

Tondera, S. (2010). *Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen – Wie kritisch ist die aktuelle Lage tatsächlich? Aktuelle Forschungsergebnisse und die Konsequenzen für die Soziale Arbeit*. Hochschule Neubrandenburg, Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung; http://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb_derivate_0000000854/Diplomarbeit-Tondera-2010.pdf

Unter dem Link <https://www.klicksafe.de/service/materialien/> finden Sie eine umfassende Übersicht über relevante Studien zu folgenden Themengebieten: Allgemeine Mediennutzung, Web 2.0 und Computerspiele, z.B.:

- ARD-/ZDF-Online-Studie 2019
<http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/ardzdf-onlinestudie-2019/>
Eine Studie der ARD/ZDF-Medienkommission
- JIM-Studien (Jugend, Information und (Multi-) Media)
<https://www.mpfs.de/studien/?tab=tab-18-1>
Studien des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs)
- KIM-Studien (Kinder und Medien)
<https://www.mpfs.de/studien/?tab=tab-18-1>
Studien des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs)
- Migranten und Medien 2007
<https://www.ard-werbung.de/media-perspektiven/fachzeitschrift/2007/artikel/migranten-und-medien-2007/>
Eine Studie der ARD/ZDF-Medienkommission

2. Zentrale Studien

Zusammenstellung ausgewählter zentraler Studien zum problematischen Computerspiel-/Internetgebrauch:

■ Prävalenz der Internetabhängigkeit

Rumpf, H.-J., Meyer, Ch., Kreuzer, A. & John, U. (2011). *Prävalenz der Internetabhängigkeit. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie; <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung/krankheitsvermeidung-und-bekaempfung/drogen-und-sucht/epidemiologie-des-suchtmittelkonsums/praevalenz-der-internetabhaengigkeit-pinta.html>

■ Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI)

Rumpf, H.-J., Bischof, G., Bischof, A., Meyer, Ch., & John, U. (2013). *Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). Kompaktbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie; https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Kurzbericht/PINTA-DIARI_Kurzbericht_Sept_13.pdf

3. Fragebogeninstrumente

■ Selbsttest im Rahmen des OASIS Projekts (Online-Ambulanz-Service für Internet-süchtige)

Das vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderte OASIS-Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele betroffene Menschen direkt oder über ihre Angehörigen durch ein [Online-Ambulanz-Service](#) zu erreichen.

Mit Hilfe eines unverbindlichen und anonymen Selbsttests auf dem Online-Portal www.onlinesucht-ambulanz.de erhalten Hilfesuchende eine erste Einschätzung, ob eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit bestehen könnte. Falls sich daraus der Verdacht auf eine abhängige Internetnutzung ergibt, werden die Betroffenen zur Teilnahme am ausführlichen Beratungsangebot auf der Online-Plattform eingeladen (siehe auch OASIS-Projekt).

■ Messverfahren zur Erfassung von Internetsucht

Der Artikel „Messverfahren zur Erfassung der Internetsucht“ beschreibt verschiedene Instrumente jeweils kurz – die jeweiligen Literaturangaben sind ebenfalls dort zu finden (Steffen et al., 2012):

Instrumente auf Basis der Spielsuchtkriterien

- Internet Addiction Test (Young, 1998)
- Problematic Internet Use Questionnaire (Demetrovics et al., 2008)
- China Internet Addiction Inventory (Huang et al., 2007)
- Chinese Internet Addiction Scale (Chen et al., 2003)
- Internet Overuse Scale (Jenaro et al., 2007)
- Problematic Internet Use Questionnaire (Thatcher & Goolam, 2005)

Instrumente auf Basis der Kriterien der Substanzabhängigkeit

- Skala zum Onlinesuchtverhalten bei Erwachsenen (Wölfling et al., 2010)
- Internet Addiction Scale (Nichols & Nicki, 2004)

Instrumente auf Basis theoretischer Ansätze und Modelle

- Internetsucht Skala (Hahn & Jerusalem, 2010)
- Online Cognition Scale (Davis et al., 2002)
- Generalized Problematic Internet Use Scale (Caplan, 2002)

Instrumente auf Basis integrativer Ansätze

- Compulsive Internet Use Scale (Meerkerk et al., 2009)

Instrumente auf Basis von Expertenmeinungen

- Problematic Internet Usage Scale (Ceyhan et al., 2007)

■ Prävalenz der Internetabhängigkeit ISS-Internetsuchtskala

Kurzbeschreibung

In der Internetsuchtskala (ISS-20) ist ein aus 20 Items bestehendes Selbstberurteilungsverfahren zur Erfassung der Internetsucht. Die Skala gibt einen Anhaltspunkt über den Grad der Internetabhängigkeit im Allgemeinen sowie spezifisch für fünf differenzielle Facetten der Internetsucht: Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, Toleranzentwicklung, Negative Konsequenzen im Bereich Arbeit und Leistung sowie Soziale Beziehungen. Die Facetten gestatten insbesondere dem Praktiker eine bessere Verlaufseinschätzung der Abhängigkeitsentwicklung sowie die Identifikation von individuellen Problemschwerpunkten

bzw. -besonderheiten. Die Items können sowohl in Papierform oder computergestützt zur Beantwortung vorgelegt werden.

Anwendungsbereich

Das Selbstbeurteilungsverfahren kann bei Kindern und Jugendlichen ab circa 12 Jahren sowie Erwachsenen mit entsprechenden Verständnis- und Beurteilungsfähigkeiten eingesetzt werden. Das Verfahren kann in Forschung und Praxis den Status quo einer Person allgemein sowie differenziell auf fünf Faktoren beschreiben sowie intraindividuelle Veränderungen im Rahmen einer Verlaufsdiagnostik aufzeigen.

Bearbeitungszeit

Die Bearbeitungszeit beträgt im Durchschnitt etwa 4 bis 5 Minuten. Für die manuelle Auswertung wird bei Verwendung einer Schablone für die Ermittlung der Skalensummenwerte etwa 2 bis 3 Minuten benötigt.

Die ISS-20 kann kostenfrei bezogen werden unter:

- <https://www.drogenbeauftragte.de/>
- <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

Quelle

Hahn, A., Jerusalem, M. & Meixner-Dahle, S. (2016). ISS 20 – Internetsuchtskala (S. 294-299). In: Geue, K. Straß, B. & Brähler, E. (HG). Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie (3. vollst. überarb. Aufl.). 2016, 545 Seiten Göttingen: Hogrefe.

Download PDF / Direkt mit Google Docs-Viewer lesen

■ **CSAS Computerspielabhängigkeitsskala**

Verfahren zur Erfassung der Internet Gaming disorder nach DSM-5 von Florian Rehbein, Dirk Baier, Matthias Kleinmann, Thomas Mößle, Hogrefe Verlag, 2015

Einsatzbereich

Jugendliche von der 7. bis zur 10. Klassenstufe sowie Erwachsene im Altersbereich 16 bis 49 Jahre. Einzel- oder Gruppensetting. Der Fragebogen wird im klinischen Bereich (Kinder-, Jugend- und Erwachsenenpsychotherapie), der Familien-, Erziehungs- und Suchtberatung, im schulpyschologischen Kontext sowie als Forschungsinstrument eingesetzt.

Inhalt

Mit der CSAS wird auffälliges Spielverhalten hinsichtlich elektronischer Bildschirmspiele (wie z.B. Onlinerollenspiele, Strategiespiele und Shooterspiele) erfasst. Der Beurteilungszeitraum erstreckt sich auf die letzten 12 Monate. Dabei werden sowohl online als auch offline durchgeführte Spiele (mit oder ohne aktive Internetverbindung) unabhängig vom genutzten Gerät berücksichtigt. Eine Abhängigkeit bezogen auf Glücksspiele wird mit der CSAS dagegen explizit nicht erfasst. Die Auswertung erfolgt durch einen Abgleich mit den Kriterien des DSM-5 für die Internet Gaming Disorder (Störung durch Spielen von Internet-Spielen). Zusätzlich wird ein Summenwert über alle Items bestimmt, mit dem der Schweregrad der Symptombelastung eingeschätzt werden kann.

Die CSAS liegt in vier Versionen vor. Zwei Versionen dienen der Selbstbeurteilung aus Sicht von Jugendlichen (CSAS-J) bzw. Erwachsenen (CSAS-E). Zwei weitere Versionen dienen der Fremdbeurteilung aus der Sicht der Eltern oder nahestehender Erziehungspersonen (CSAS-FE) bzw. der Lebenspartner_innen (CSAS-FP). Jede der vier Versionen besteht aus 18 Items, die anhand eines vierstufigen Antwortformats bearbeitet werden (stimmt nicht, stimmt kaum, stimmt eher, stimmt genau) Die Gütekriterien wurden hinsichtlich der Selbstbeurteilungsversion untersucht.

Bearbeitungsdauer

Sowohl die Durchführungs- als auch die Auswertungszeit beträgt pro Fragebogen etwa 5 bis 10 Minuten.

Erscheinungshinweise

In Anwendung seit 2015.

Bestellhinweis

Diesen Artikel können Sie exklusiv über <https://www.testzentrale.de/> bestellen.

Hier erhalten Sie auch weiterführende detaillierte Fachinformationen.

Der Test besteht aus: Manual , 10 Fragebogen CSAS-J, 10 Fragebogen CSAS-E, 10 Fragebogen CSAS-FE, 10 Fragebogen CSAS-FP, Schablonensatz, 20 Auswertungsbogen und Mappen, Euro 106,00

■ **Online-Test für Kinder und Jugendliche zur eigenen Internetnutzung und zu möglichen Risiken**

Auf der Internetseite des Projektes Escapade (vgl. S. 34) wird ein Online-Selbsttest für Kinder und Jugendliche angeboten.

<http://www.escapade-projekt.de/online-test/>

■ **Screening: Kurzfragebogen zu Problemen beim Computergebrauch (KPC) © Jörg Petry**

https://gesundheit-heute.ch/wp-content/uploads/2016/12/sucht_2.pdf

Dieses Screening Verfahren mit 20 klar und einfach formulierten Fragen hilft festzustellen, ob sich der Umgang mit Computer und Internet noch im normalen Bereich befindet oder ob es schon zu Nachteilen in verschiedenen Lebensbereichen gekommen ist .

Das unmittelbar ersichtliche Ergebnis lässt sich in die drei Bereiche normal (grün), problematisch (gelb) und krankhaft (rot) einteilen. Bei einem Befund im gelben oder roten Bereich sollte für mehr Klarheit über den Umgang mit dem Smartphone und /oder Computer fachliche Hilfe gesucht werden.

Dieser Selbsttest ist kein Verfahren zur Stellung einer Diagnose und ist frühestens ab dem 16. Lebensjahr aussagekräftig.

Literatur: Sobottka, B.; Feindel, H.; Meinke, a.; Vogelgesang, M.&Fuscher, T. (2016).

Überprüfung und Entwicklung von Messinstrumenten zum Screening und der Verlaufsbeurteilung des Pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs. Lübstorff und Neunkirchen: Abschlussbericht zum Forschungsprojekt der DRV-Bund.

4. Diagnostikinstrumente

4.1. DIA-NET-Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz

DIA-NET – Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz“ www.dia-net.com

Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projektes wurde die Homepage „DIA-NET – Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz“ erstellt: www.dia-net.com

Sie bietet Hilfestellungen für Beratungsstellen, Psychologinnen/Psychologen, Ärztinnen/Ärzte, Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter und weitere Helferinnen/Helfer im Umgang mit Internetbezogenen Störungen. Dort finden sich Tools, um internetbezogene Störungen identifizieren und diagnostizieren zu können, sowie hilfreiche Informationen zum Krankheitsbild und Adressen zur weiteren Hilfe. Direkt auf der Homepage können Materialien heruntergeladen oder für die postalische Zusendung bestellt werden. Dabei handelt es sich unter anderem um ein Kurzscreening (Short Compulsive Internet Use Scale; Short CIUS), welches für die Identifizierung von problematischer Internetnutzung entwickelt wurde. Ergänzend können eine Checkliste zur

weiteren Diagnostik und ein Manual für Kurzinterventionen heruntergeladen beziehungsweise bestellt werden. DIA-NET enthält weiterhin die Option, ein vollstandardisiertes diagnostisches Interview zur Erfassung der DSM-5 Kriterien mit automatischer Auswertung direkt online durchzuführen.

4.2. AICA-SKI:IBS – Strukturiertes klinisches Interview zu internetbezogenen Störungen

AICA-SKI: IBS wurde von Dr. Kai Müller und Dr. Klaus Wölfling gemeinsam mit Kollegen der Ambulanz für Spielsucht Mainz entwickelt.

AICA-SKI: IBS ist ein strukturiertes klinisches Interview, welches die diagnostischen Kriterien Internetbezogener Störungen (Internetsucht) abbildet.

AICA-SKI: IBS kann im klinischen Kontext, sowie im Rahmen der Beratung angewendet werden, um eine entsprechende Diagnose zu stellen. Voraussetzung für die Durchführung ist psychologisch-diagnostisches Grundwissen bzw. eine Schulung in der Durchführung.

AICA-SKI: IBS wurde ursprünglich für den Einsatz im (jungen) Erwachsenenbereich entwickelt. Ein Einsatz bei Adoleszenten ist jedoch gleichfalls möglich, hier empfiehlt sich eine altersgerechte Anpassung der Fragen.

AICA-SKI: IBS eignet sich sowohl für die Erstdiagnostik als auch für die Abbildung von Therapiefortschritten (Prozessdiagnostik). Auch ein Einsatz in der Forschung, z.B. in Psychotherapiestudien ist möglich.

AICA-SKI: IBS ist ein adaptives Instrument. Je nach Fragestellung und Kontextbedingung besteht die Möglichkeit, ein Kurzscreening (AICA-C) durchzuführen oder eine ausführliche diagnostische Exploration vorzunehmen.

AICA-SKI: IBS ist kostenfrei über die Homepage des Fachverband Medienabhängigkeit zugänglich: www.fv-medienabhaengigkeit.de/ Folgende Materialien sind verfügbar:

Klinisches Interview_AICA-SKI_IBS: Strukturiertes Klinisches Interview zu Internetbezogenen Störungen inkl. Zusatzmodul

AICA-C_Checkliste_AICA-SKI_IBS: Klinisches Fremdeinschätzungsverfahren zu Internetbezogenen Störungen (Checkliste)

Explorationsleitfaden_AICA-SKI_IBS: Explorationsleitfaden zu AICA-SKI:IBS mit inhaltlichen Details zu den diagnostischen Kriterien, Hinweisen zur Differenzialdiagnostik und einem Fragenpool zur Erweiterung der Exploration.

Handbuch_AICA-SKI_IBS: Handbuch zu AICA-SKI:IBS mit detaillierten Hintergrundinformationen zu Aufbau, Struktur und Entwicklung von AICA-SKI:IBS, sowie Auswertungsanweisung

Quickreader_AICA-SKI_IBS: Kompakte Darstellung zu Einsatz und Auswertung von AICA-SKI:IBS für eilige Leser .

Tutorial_AICA-SKI_IBS: Übersicht zu Aufbau und Auswertung von AICA-SKI:IBS für visuell orientierte Leser

5. Literaturhinweise

Am Ende von Teil I zum aktuellen Forschungsstand findet sich eine Liste der dort verwendeten Literatur. Darüber hinaus finden sich unter den vorgestellten Materialien auch Buchtitel und Verweise auf Artikel. Im Abschnitt „Studien“ sind die entsprechenden Literaturhinweise zu diesen Studien gelistet. An dieser Stelle wird daher auf die Zusammenstellung eines Gesamtliteraturverzeichnisses verzichtet und stattdessen auf umfassendere Literaturlisten zur Thematik verwiesen.

Unter <http://www.dhs.de/bibliothek/literaturverzeichnisse.html> finden Sie die Literaturliste zu Medienmissbrauch der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Unter <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/literatur0.html> finden Sie die Literaturübersicht des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V.

Teil 4

Medienkompetenz

Kinder und Jugendliche haben Medien ganz selbstverständlich in ihren Alltag integriert. Im Umgang damit erwerben sie wichtige Schlüsselkompetenzen zur Teilhabe in unserer Gesellschaft. Je bedeutender Medien im Alltag der Kinder und Jugendlichen werden, umso mehr steigen auch die Anforderungen an ihre Medienkompetenz. Medienkompetenz befähigt Kinder und Jugendliche dazu, Medien ihrem Alter entsprechend selbstbestimmt, verantwortungsbewusst, kritisch und kreativ zu nutzen. Medienkompetenz heißt, Angebote bewerten und die Konsequenzen von Medienkonsum einschätzen zu können.

Das Bundesfamilienministerium sieht in der Stärkung von Medienkompetenz eine wichtige Aufgabe. Es fördert eine Vielzahl von Projekten und Initiativen, die sich an die technischen und inhaltlichen Entwicklungen der Medienwelt und an den sich ändernden Umgang damit anpassen. Die Projekte stärken die Medienerziehungskompetenz von Eltern und Fachkräften, unterstützen altersgerechte und gute Medienangebote für Kinder und Jugendliche und fördern den kreativen und eigenverantwortlichen Umgang mit Medien.

Die Maßnahmen zur Stärkung von Medienkompetenz werden vor dem Hintergrund verfügbarer medienpädagogischer Ansätze entwickelt. Das Bundesfamilienministerium fördert daher Forschungsvorhaben und den regelmäßigen wissenschaftlichen Austausch zu aktuellen Fragen der Mediennutzung in der Familie und medienpädagogischen Praxis. Beispiele dafür sind das Forum Kommunikationskultur der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur in der Bundesrepublik Deutschland e.V. und die interdisziplinäre Fachtagung Medien des Instituts für Medienpädagogik in Forschung und Praxis.

Quelle: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/themen-lotse.did=131814.html>

Im Folgenden werden Links und Projektbeispiele zum Thema Medienkompetenz vorgestellt. Eine umfassende Darstellung des Themas Medienkompetenz ist an dieser Stelle nicht möglich und nicht Ziel dieser Zusammenstellung.

1. Links zum Thema Medienkompetenz

■ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Unter dem Link <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/themen-lotse.did=131814.html> finden sich zahlreiche weitere interessante Links zu dem Thema Medienkompetenz, beispielsweise:

- www.surfen-ohne-risiko.net/surfen
- www.surfen-ohne-risiko.net/chatten
- www.surfen-ohne-risiko.net/spielen

„SCHAU HIN! Was Deine Kinder machen“:

Kindgerechter Umgang mit Fernsehen, Computerspielen, Internet, Handy und sozialen Netzwerken; Downloadcenter und Bestellung von Broschüren: <http://schau-hin.info/> (Vgl. auch Seite 62)

Beispielsweise sind hier Regeln zur Nutzung Sozialer Netzwerke, von Handy & Smartphone, zu Games und Onlinegames, zu TV, Film usw. aufgeführt:

10 Goldene Regeln für die Mediennutzung

Internet:

<https://www.schau-hin.info/surfen>

Soziale Netzwerke:

<https://www.schau-hin.info/soziale-netzwerke>

Handy & Smartphone:

<https://www.schau-hin.info/smartphone-tablet>

Games und Onlinegames:

<https://www.schau-hin.info/games>

TV, Film & mehr:

<https://www.schau-hin.info/filme-serien>

Broschüren

<https://www.schau-hin.info/service/materialien/>

■ BZgA

- Portal: <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- Broschüre: Online sein mit Maß und Spaß – Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien:
www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spass/

■ EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

- Internetseite: <https://www.klicksafe.de/>
Zum Bestellen und/oder Download von Materialien, z.B. klicksafe-Leitfäden für die Kommunikation im Netz (<https://www.klicksafe.de/materialien/>)

■ Medienwissen-mv.de – das Informationsportal aus Mecklenburg-Vorpommern

- Den Medienkonsum (Computer, Software, Handy und Internet) der Kinder und Jugendlichen gestalten: <https://www.medienwissen-mv.de/>
(vgl. auch Seite 63)

2. Projektbeispiele zum Thema Medienkompetenz

■ Medienkompetenzwerkstatt Space Limit – Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück

www.space-limit.de/

■ re:set – Beratung bei exzessivem Medienkonsum

<https://www.caritas-os.de/el/start/>

<https://www.caritas-os.de/os>

www.mein-leben-ohne-sucht.de

■ Präventionsprojekt UPDATE – Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin

<https://www.berlin-suchtpraevention.de/themen/medien/>

<https://www.berlin-suchtpraevention.de>

- **Projekt logout – Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung – neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim**

<https://www.neon-rosenheim.de/logout-aus-der-computersucht/>

3. Clearingstelle Medienkompetenz

Die Deutsche Bischofskonferenz hat die Clearingstelle Medienkompetenz im Frühjahr 2012 an der Katholischen Hochschule Mainz eingerichtet, um den Beitrag der katholischen Kirche zur Vermittlung von Medienkompetenz deutlicher als bisher nach innen wie nach außen darzustellen: <https://medienkompetenz.katholisch.de/>

Sie übernimmt folgende Aufgaben:

1. Service:

Die bestehenden medienpädagogischen Angebote von Diözesen, Verbänden, Trägern und Institutionen im Bereich der katholischen Kirche in Deutschland werden zusammengetragen und gebündelt nach innen und außen präsentiert.

2. Vernetzung:

Eine Vernetzung mit kirchlichen wie außerkirchlichen Trägern und Akteuren in den unterschiedlichen Bildungsfeldern wird helfen, die Ressourcen der kirchlichen Medienkompetenz stärker als bisher zu kommunizieren.

3. Profilierung:

Zur Außendarstellung werden kontinuierlich Theoriebeiträge zur spezifisch kirchlich verstandenen Medienkompetenz publiziert sowie durch die Beteiligung an Kongressen und Tagungen und entsprechende Publikationstätigkeit der Standpunkt kirchlicher Medienpädagogik verdeutlicht.

4. Modellprojekte:

In Kooperation mit ausgewählten Trägern werden Best-Practice-Projekte zur Medienkompetenzvermittlung (z.B. Multiplikatoren-Schulungen) durchgeführt, evaluiert und in geeigneter Form online und offline kommuniziert.

Kontakt:

Clearingstelle Medienkompetenz

c/o KH Mainz, Postfach 2340,55013 Mainz

Besucheranschrift:

Saarstr. 3, 55122 Mainz

Telefon: 06131/28944555

clearingstelle@kh-mz.de

Notizen

Deutscher Caritasverband e.V.
Referat Gesundheit, Rehabilitation, Sucht
Karlstr. 40
79104 Freiburg
www.caritas.de

Kontakt:
Dr. Daniela Ruf
Telefon 0761/200-369
daniela.ruf@caritas.de

Stand Januar 2020

