EMPFEHLUNGEN UND HINWEISE

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

Grundbedürfnisse nach Grawe (2004):

- Kontrolle und Orientierung
- Lustgewinn / Unlustvermeidung
- Selbstwerterhöhung
- Bindung

Nutzungszeiten

- Schulfremde Nutzung von Medieninhalten mehr als ***15 bis 20 Stunden pro Woche*** → ***Aufpassen!***
- Schulfremde Nutzung von Medieninhalten mehr als ***25 Stunden pro Woche*** → ***Gefahr!***
- Wenn Medienaktivitäten den ersten Platz unter den Freizeitaktivitäten einnehmen!
- Wenn es schon massive Konflikte und Streits mit den Eltern gibt.

Worauf achten bei Games? (1/3)

- **<u>Vor</u>** Kauf eines Games **informieren über**:
  - Spielecharakteristika (z.B. welche Art von Spiel? MOBA?)
  - Motivation, warum gerade dieses Spiel wichtig ist
  - Glücksspielelemente
  - Bedeutung für eSports-Bereich (wird das Spiel auf Turnieren gespielt?)
  - offline oder online
  - **Bedenke:** Altersfreigabe der USK berücksichtigt keine Bindungskriterien und ist nur grobe Richtlinie!

Worauf achten bei Games? (2/3)

- **<u>Vor</u>** Kauf eines Games **vereinbaren**:
  - Wird das Spiel nur im Beisein der Eltern gespielt?
  - Soll es eine „Einführung“ in das neue Spiel durch das Kind geben, damit die gemeinsame Kommunikation darüber gestärkt werden kann?
  - Dürfen Mikrotransaktionen getätigt werden? In welcher Höhe?
  - Welche Spielzeiten/ -dauer können gemeinschaftlich festgelegt werden?
  - Ggf. gemeinsamen Vertrag mit Kind ausarbeiten → Nutzungszeiten, Mikrotransaktionen, Spiel unter Aufsicht?

Worauf achten bei Games? (3/3)

- **<u>Nach</u>** Kauf eines Games **regeln & bedenken**:
  - **Ausgaben für und innerhalb von Games** → das Kind fragen, ob diese Geld für Loot-Boxes ausgeben. Ausgaben, die ca. 8€ pro Monat übersteigen sollten thematisiert werden
  - **<u>Joker-Prinzip:</u>** Freiheit im Rahmen → das Kind hat z.B. „fünf Fortnite-Joker“, die es innerhalb eines Monats eigenmächtig nutzen kann, um zum Beispiel länger zu spielen als festgelegt (z.B. pro Joker halbe Stunde) oder, um eine Spielrunde zu beenden, obwohl zum Beispiel das Abendessen auf dem Tisch steht (bei Fortnite ca. 15 Minuten)
  - Begrenzung der täglichen Spieldauer nachträglich einzufordern ist schwierig!

Soziale Netzwerke

- **Hardware:** Smartphone, Tablet, PC
- Kommunikation, Austausch, Special Interest, Anerkennung, Lob, Ärger (Hatespeech), Mobilisierung (rechte und linke Szene, Aktivisten), etc.
- Chatprogramme, Profilnetzwerke (entertainment, berufsorientiert), Bilddienste, Nachrichten und Austausch
- **Bekannte Vertreter:** Facebook, WhatsApp, Threema, LinkedIn, Xing, Twitter, Instagram
- **Mechanismen:** Likes, neue Freunde, Austausch von Bild- und Videomaterial, gefühlte Unendlichkeit von Kontakten

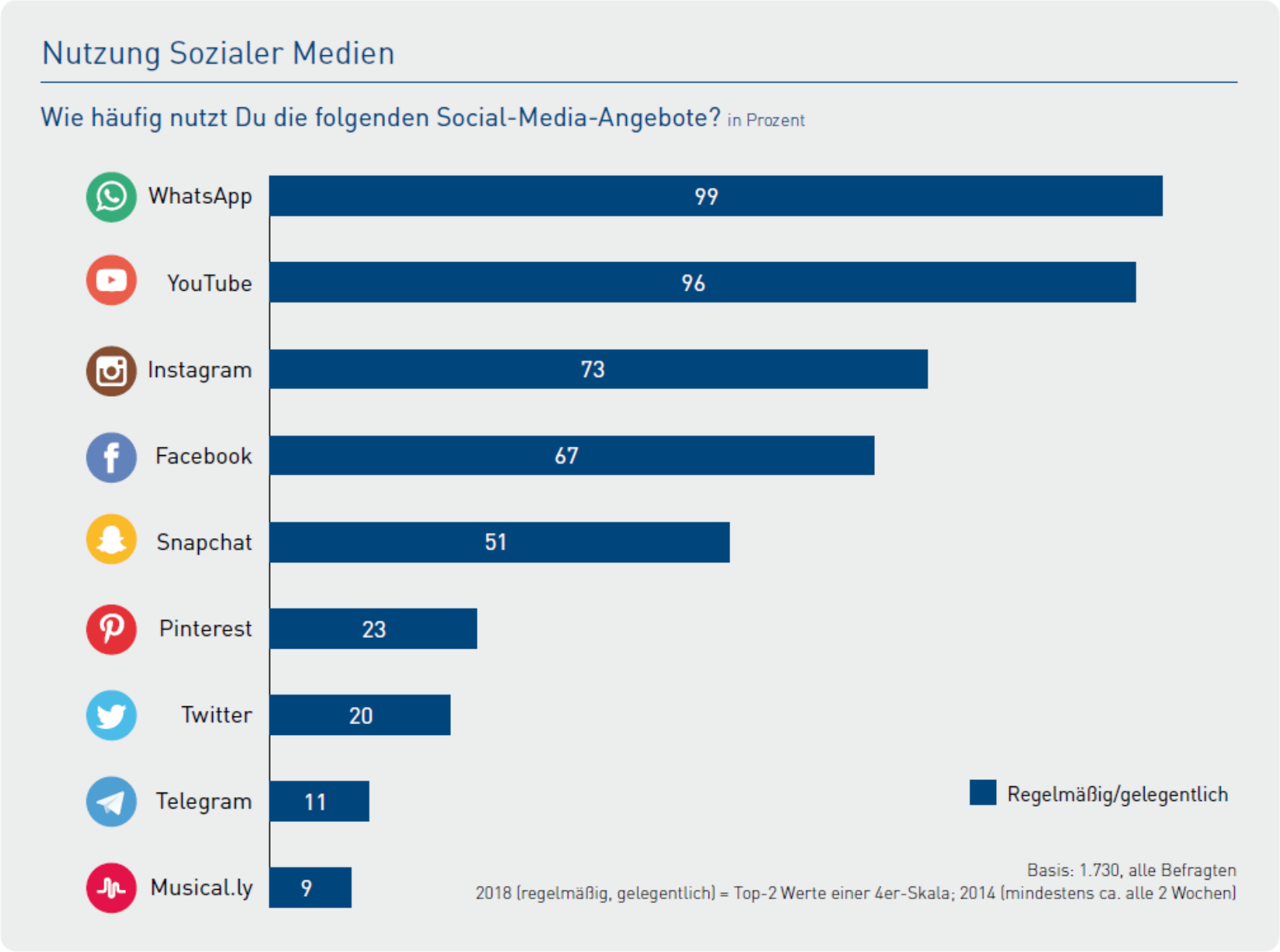


Abb. „Nutzung Sozialer Medien“ (Quelle: DIVSI – U25-Studie Die Generation Internet zwischen Glück und Abhängigkeit, 11/2018)

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

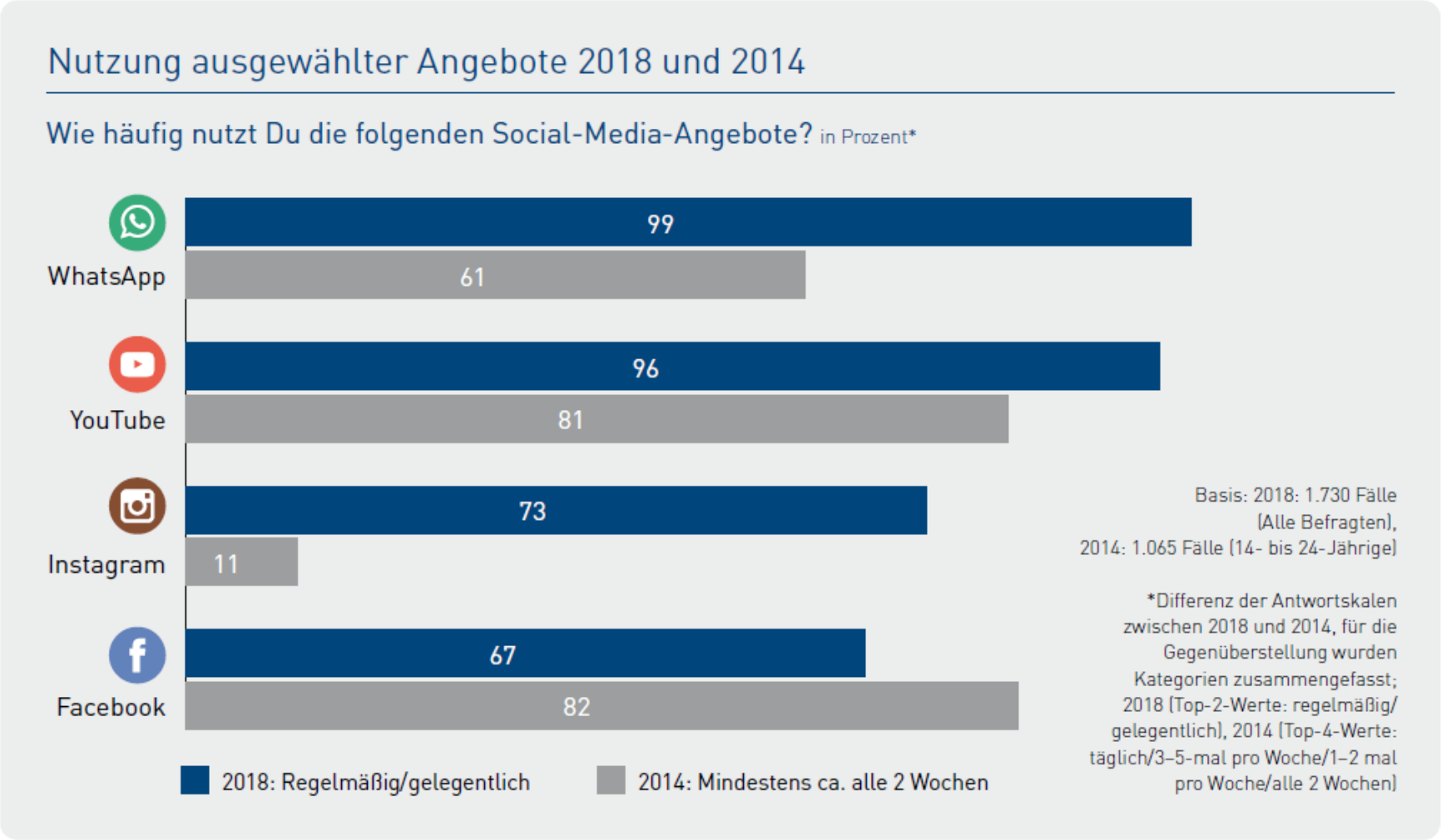


Abb. „Nutzung Sozialer Medien“ (Quelle: DIVSI – U25-Studie Die Generation Internet zwischen Glück und Abhängigkeit, 11/2018)

Worauf achten bei Social Media?

- **Grundhaltung:** „Das Gerät gehört dir. Den Vertrag für dein Smartphone und damit auch die Internetverbindung zahlen wir/ zahle ich. Daher möchte ich gern wissen, was du damit machst. Nicht bis ins kleinste Detail, aber grob. Dazu zählen auch neu installierte Social-Media-Apps.“
- Werden über Soziale Netzwerke auch social oder casual games gespielt? Wenn ja, kann das Kind dann frei **Mikrotransaktionen** darin tätigen?
- Wenn Kommunikationskanal zu Kind offen:
  - Aufklärung darüber, dass es **Bindungsfaktoren** und **Algorithmen** auch innerhalb sozialer Netzwerke gibt
  - **Apps erst ab einem gewissen Alter** und nur schrittweise einführen: WhatsApp zuerst, später Snapchat, dann Instagram und Facebook. Zuletzt Datingportale.

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

Unterhaltung

- **Hardware:** Tablet, Smartphone, PC, Konsole
- Musikstreamingdienste, Videostreaming, Internetportale, Fun-Seiten im Internet, Foren zu special interest
- **Bekannte Vertreter:** Spotify, Napster, Amazon Prime, Netflix, Youtube, reddit, 9gag, 4chan
- **Mechanismen: „**Übersprungshandlungen“ werden gefördert, kurzfristige Belohnung und Entlastung von negativen Stimmungen und/ oder Stress

Vier-Felder-Schema

Mit dem Vier-Felder-Schema können sich Elternteil und Kind einen wertfreien Überblick über die Vor- und Nachteile der eigenen Mediennutzung verschaffen. Das vorliegende Beispiel wurde mit einer erwachsenen medienabhängigen Person ausgefüllt. Bei 1-10 tragen Sie ein, wie stark dieses Argument jeweils gewichtet werden soll. Am Ende werden Realität und Virtualität verrechnet (Addition von A Vorteile und B Nachteile sowie von A Nachteile und B Vorteile), um zu schauen, welcher Bereich überwiegt. Wenn ein Ungleichgewicht herrscht und die Virtualität überwiegt, sollte ein Gesprächsangebot (keine Verbote!) gemacht werden.

(A) Vorteile/ das Gute an der Realität	1-10	(A) Nachteile/ das Schlechte an der Realität	1-10
Bessere Grafik, besserer Sound	7	Enttäuschungen, z.B. andere Menschen sind nicht so verlässlich	9
Geschmack: Essen können / Kochen	8	Viel Stress: Behörden, Ämter, Regeln, Haushalt, etc.	7
Man kann nur real viele schöne Dinge tun (Küssen, Essen, etc.)	10	Für viele Aktivitäten braucht man viel Geld	9
Urlaub machen	5	Konflikte mit Kollegen	6
		Man muss sich sehr anstrengen	7
	∑ = 30		∑ = 38
(B) Nachteile/ das Schlechte an der Virtualität	**1-10**	**(B) Vorteile/ das Gute an der Virtualität**	**1-10**
Keine Bewegung, Körpergefühl wird schlechter	6	Alles machen können, jederzeit	10
Manchmal einfach nur „Zeit verbrennen aus Langeweile“	3	Alles geht ganz einfach, keine Anstrengung	7
Fehlende Entwicklungsschritte in der Realität wegen fehlender Übung	10	Mit Leichtigkeit z.B. mit einer Serie oder Spiel in eine andere Welt eintauchen (Actionheld, Verreisen)	6
		Unendliche Bildung über alle immer verfügbaren Infos / Videos / etc.	5
		Unterhaltung und Spaß, coole Community	8
		Viele andere Rollen (z.B. bei Spielen Feldherr oder Sniper)	5
	∑ = 19		∑ = 41

Bitte schreiben Sie Ihre **persönlichen Vor- und Nachteile für Option A und Option B** auf und tragen sie die Bedeutung oder **Wichtigkeit (von 1 bis 10)** der einzelne Vor- und Nachteile in die dafür vorgesehene Spalte ein. Bitte rechnen Sie die dann **Summenwerte** von [(A) Vorteile und (B) Nachteile] zusammen und die von [(A) Nachteile und (B) Vorteile] zusammen: ___49__ versus __79__

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

Online-Rollenspiele (LoL, Fortnite)
Handy-Minigames

Offline-Rollenspiele
Autorennspiele
Facebook / Whatsapp

Max. 2 Std./ Tag

Max. 1 Std./ Tag
und 10 Aufrufe

Wikipedia, Mails,
Schularbeit am PC machen
Serien schauen

Medienampel

Bis zu einem gewissen Alter (Empfehlung: 15 Jahre) ist es sinnvoll, dass sich Eltern eine eigene Medienampel erstellen. Auch, um für sich zu sichten, was Sie auf keinen Fall „unbegrenzt und ohne soziale Kontrolle“ tun sollten (z.B. Champions League alle Spiele der letzten 20 Jahre schauen) → rot. Es sollte eingepflegt sein, was unter gewissen Bedingungen grundsätzlich okay ist (→). Und letztlich ist das, was immer geht, ohne, dass es beobachtet oder reguliert werden müsste, einfach → grün.

Wenn Eltern eine eigene Medienampel haben, können Sie diese Ihrem Kind zeigen und eine eigene Medienampel mit dem Kind aushandeln. Kooperative Gemeinschaft ist das Ziel, nicht, dass der Elternteil ausschließlich seine Sichtweise durchsetzt. Wenn das Kind älter wird, kann die Ampel angepasst werden.

Hilfsangebote bei Medienabhängigkeit

- Angebote der primären und sekundären Prävention
- **Beratungsstellen (u.a. Caritas, Diakonie)**
- Hausarzt, Psychiaterin, Neurologe, Psychotherapeutin
- Psychiatrische Ambulanzen
- Ambulante Psychotherapie bei prominenten Begleitproblemen
- **Stationäre Psychotherapie bei Chronifizierung und Notwendigkeit eines temporären Umfeldwechsels**
- Selbsthilfegruppen, teilweise online (!)

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

Medienpädagogische Angebote / Ratgeber (Stand: 19.11.18)

https://thgmedia.de/wp-content/uploads/2018/10/Elternratgeber-DigitaleMedien.pdf

https://www.klicksafe.de/

https://www.schau-hin.info/

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

https://www.return-mediensucht.de/

https://www.internet-abc.de/eltern/internet-abc-fuer-eltern/

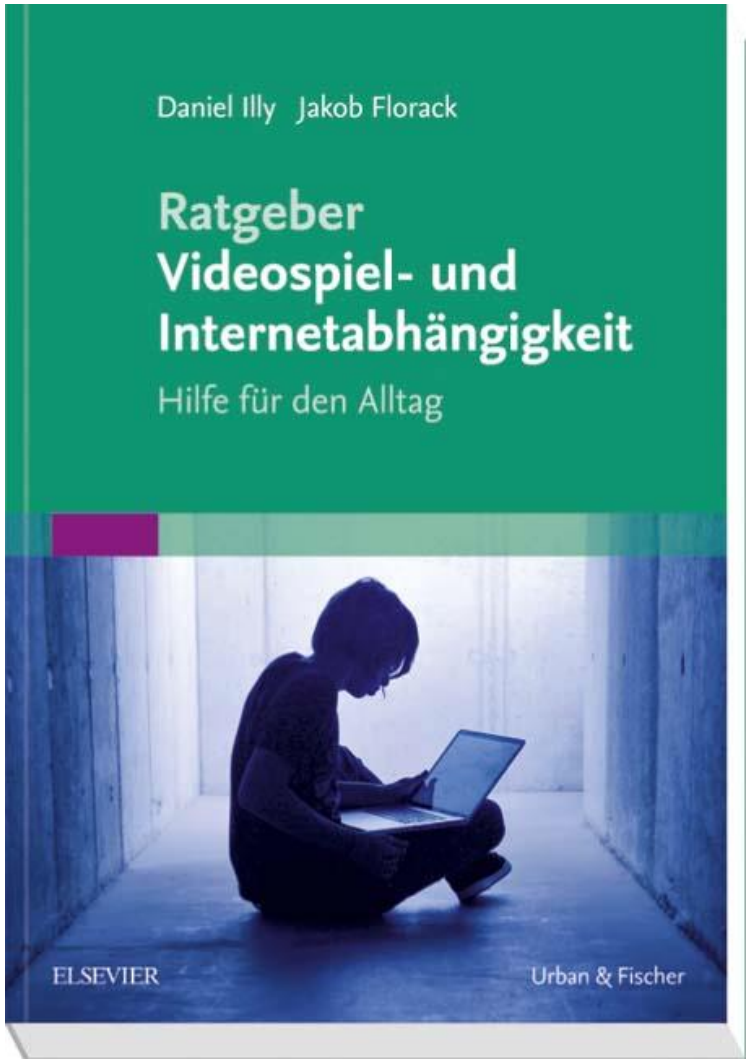
Selbsthilfe und Selbsttests

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

https://www.onlinesucht-ambulanz.de/ (ab 18 Jahren)

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen



Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

OASIS

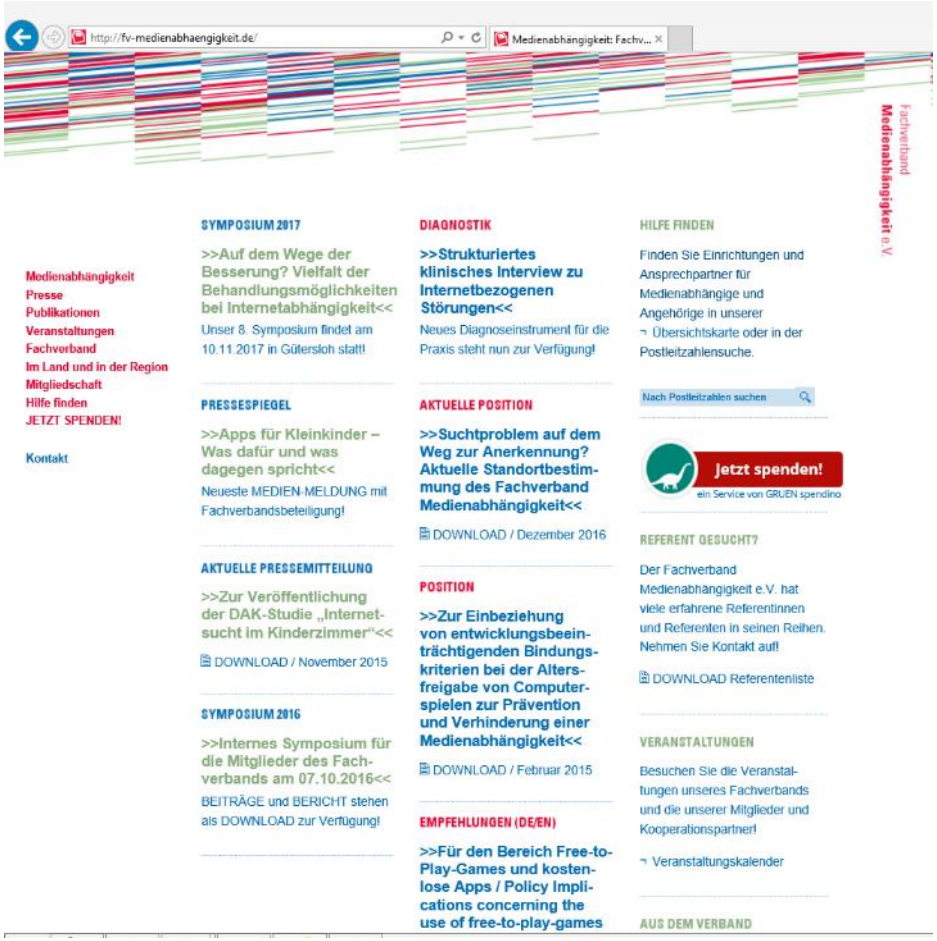
Den Sprung ins Leben wagen

- **OASIS: Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige**
- Projekt der LWL-Klinik Bochum unter Leitung von Jan Dieris-Hierche
- Vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert
- Ziel ist, möglichst viele betroffene Menschen direkt oder über ihre Angehörigen durch einen Online-Ambulanz-Service zu erreichen.

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Empfehlungen

- Fachverband Medienabhängigkeit
  (FVM, www.fv-medienabhängigkeit.de)
- Zusammenschluss von Experten aus Diagnostik, Beratung, Behandlung und Prävention (u.a. Hans-Jürgen Rumpf)
- Vielfältige und umfassende Hilfs-, Beratungs- und Therapieangebote
- Referentensuche



Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Abschluss

Kontakt: pitten.psychotherapie@web.de

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Literatur (Auswahl)

- Albertini, V., Dreier, M., Groppler, A., Kiepe, K., Lindenberg, T., Müller, K.W., Wlachojiannis, J., Zorr-Werner, M. (2015). Position des Fachverbands Medienabhängigkeit e.V. zur Einbeziehung von entwicklungsbeeinträchtigenden Bindungskriterien bei der Altersfreigabe von Computerspielen zur Prävention und Verhinderung einer Medienabhängigkeit. Verfügbar über: http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Position_spielimmanente_Faktoren_02-2015.pdf (Stand 19.3.18)
- American Psychiatric Association (Ed.). (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Beutel, M.E., Brähler, E., Glaesmer, H., Kuss, D.J., Wölfing, K., Müller, K.W. (2011). Regular and Problematic Leisure Time Internet Use in the Community: Results from a German Population-Based Survey. Cyberpsychology, Behavior an Social Networking, 14(5), 291-196.
- Bischof, G., Bischof, A., Meyer, C., John, U. & Rumpf, H.-J. (2013): Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). Kompaktbericht. Online verfügbar unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/Publikationen/Drogen_Sucht/Forschungsberichte/PI NTA-DIARI_Kompaktbericht_final_140813.pdf, zuletzt geprüft am 02.09.2014.
- Bilke-Hentsch, O., Aden, A., & Lemenager, T. (2014). Pathologischer PC-und Internetgebrauch bei Kindern und Jugendlichen. PSYCH up2date, 8(05), 309-326.
- Bleckmann, P., & Jukschat, N. (2017). Warum Computerspielen trotzdem gut ist-Neutralisierungsstrategien von Computerspielabhängigen und sozialwissenschaftlichen Forschern. MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung, 27, 210-225.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71, 252-266.
- Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M.H. (Hrsg.). (1994). Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Bern: Verlag Hans Huber.
- Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 1.
- Griffiths, M.D., Király, O., Pontes, H.M. & Demetrovics, Z. (2014). An overview of problematic gaming. In Starcevic, V. & Aboujaoude, E. (Eds.), Mental Health in the Digital Age: Grave Dangers, Great Promise. Oxford: Oxford.
- Freitag, E., Döbel, L., Schmidt, D (Return Fachstelle Mediensucht). Broschüre „Battlefield home“. 3. Auflage.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Retrieved November, 24, 2004.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. International journal of environmental research and public health, 8(9), 3528-3552.
- Kuss D.J., Griffiths, M.D, (2012) Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. Brain Sciences 2(3): 347374.

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Literatur (Auswahl)

- Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M.E., Tzavara, C., Richardson, C. & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and Internet Gaming Disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and psychopathological correlates. European Child and Adolescent Psychiatry, 24(5), 565-574.
- Müller, K.W. (2017). Internetsucht. Springer Spektrum, Wiesbaden.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C.C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In: Miller, W.R. & Heather, N. (Eds.). Treating Addictive Behaviours: Processes of Change. New York: Plenum Press.
- Rehbein, F., Kleinmann, M., Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescene: results of a German nationwide survey. Cyberpsychology Behavior Social Networking 13:269-277).
- Rehbein, F., Mößle, T., Jukschat, N., & Zenses, E. M. (2011). Zur psychosozialen Belastung exzessiver und abhängiger Computerspieler im Jugend-und Erwachsenenalter. Suchttherapie, 12(02), 64-71.
- Rumpf, H. J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Guertler, D., Bischof, G., ... & Meyer, C. (2013). Occurence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. European addiction research, 20(4), 159- 166.
- Rumpf, H.-J., Arnaud, N., Batra, A., Bischof, A., Bischof, G., Brand, M., Gohlke, A., Kaess, M., Kiefer, F., Lemenager, T., Mann, K., Mößle, T., Müller, A., Müller, K.W., Rehbein, F., Thomasius, R., Wartberg, L., te Wildt, B., Wölfling, K., Wurst, F.M. (2016). Memorandum internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie. Sucht, 62(3), 167-172.
- Wölfing, K., Thalemann, R., Grüsser, S.M. (2008). Computerspielsucht: Ein psychopathologischer Symptomkomplex im Jugendalter. Psychiatrische Praxis, 35(5), 226-232.
- Wölfing, K., Bühler, M., Leménager, T., Mörsen, C., Mann, K. (2009).Glücksspiel- und Internetsucht – Review und Forschungsagenda. Der Nervenarzt, 80(9), 1030-1039.
- Wölfling, K., Müller, K. W., & Beutel, M. E. (2010). Diagnostische Testverfahren: Skala zum Onlinesuchtverhalten bei Erwachsenen (OSVe-S). Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit, 212-215.
- Wölfling K., Beutel ME, Müller KW (2012). Construction of a Standardized Clinical Interview to Assess Internet addiction: First Findings Regarding the Usefulness of AICA-C. J Addict Res Ther S6:003. doi:10.4172/2155-6105.S6-003
- Wölfling, K., Leménager, T., Peukert, P., & Batra, A. (2013). Computerspiel-und Internetsucht und pathologisches Glücksspiel. Der Nervenarzt, 84(5), 576-583.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology & behavior, 1(3), 237-244.

Sämtliche Bilder unterliegen der freien Lizenznutzung (https://unsplash.com/ sowie https://pixabay.com/de/ und lizenzfreies und für kommerzielle Zwecke gestattetes Bildmaterial über die Bildersuche von www.google.de).

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Vortrag und Diskussionspanel

PSYCHO THERAPIE PITTEN

behandlung | beratung | coaching

Theodor-Heuss-Gymnasium

20.11.2018

Dipl.-Psych. Stephan Pitten

Psych. Psychotherapeut
Spezielle Psychotraumatherapie, i.A. (DeGPT)

c/o Praxis Brand
Frankenwerft 1 | 50667 Köln
☎ Mobil: 0170 493 58 98

Vorstandsmitglied / Beisitzer
Fachverband Medienabhängigkeit e.V.
Mail: s.pitten@fv-medienabhaengigkeit.de

Fachverband Medienabhängigkeit e.V.
www.fv-medienabhaengigkeit.de