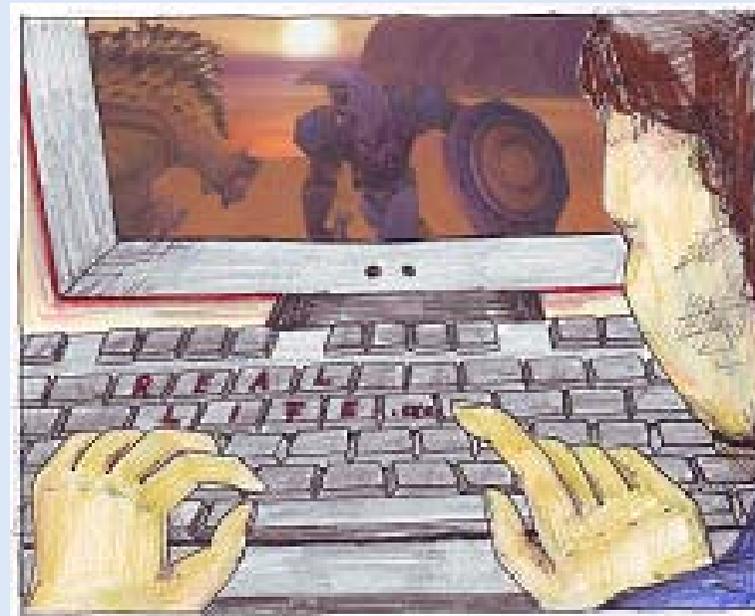




## Suchtberatung

**„Real Life“ Vermittlung von Medienkompetenz / Medienschutz  
und Beratung bei exzessiver Computer- und Internetnutzung**



26.11.2009

Philipp Theis,  
Suchtberatung,  
Diakonisches  
Werk Kassel



## Suchtberatung

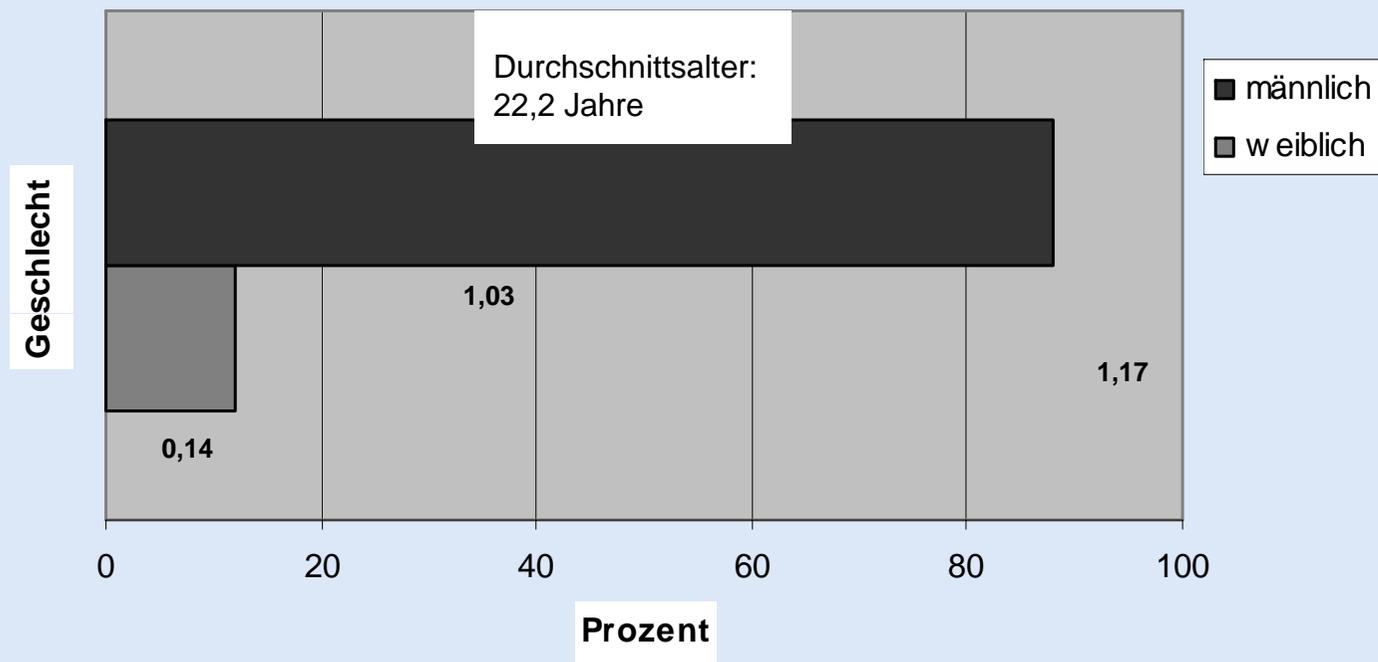
# Internetgeographie: Routerverbindungen in der Welt (chrisharrison.net)

*Internet Map*  
city-to-city connections



## Suchtberatung

### Vorstellig werdende Klienten mit einer Medienproblematik pro Monat (eigene Untersuchung 2008, N=117 Hilfeeinrichtungen)

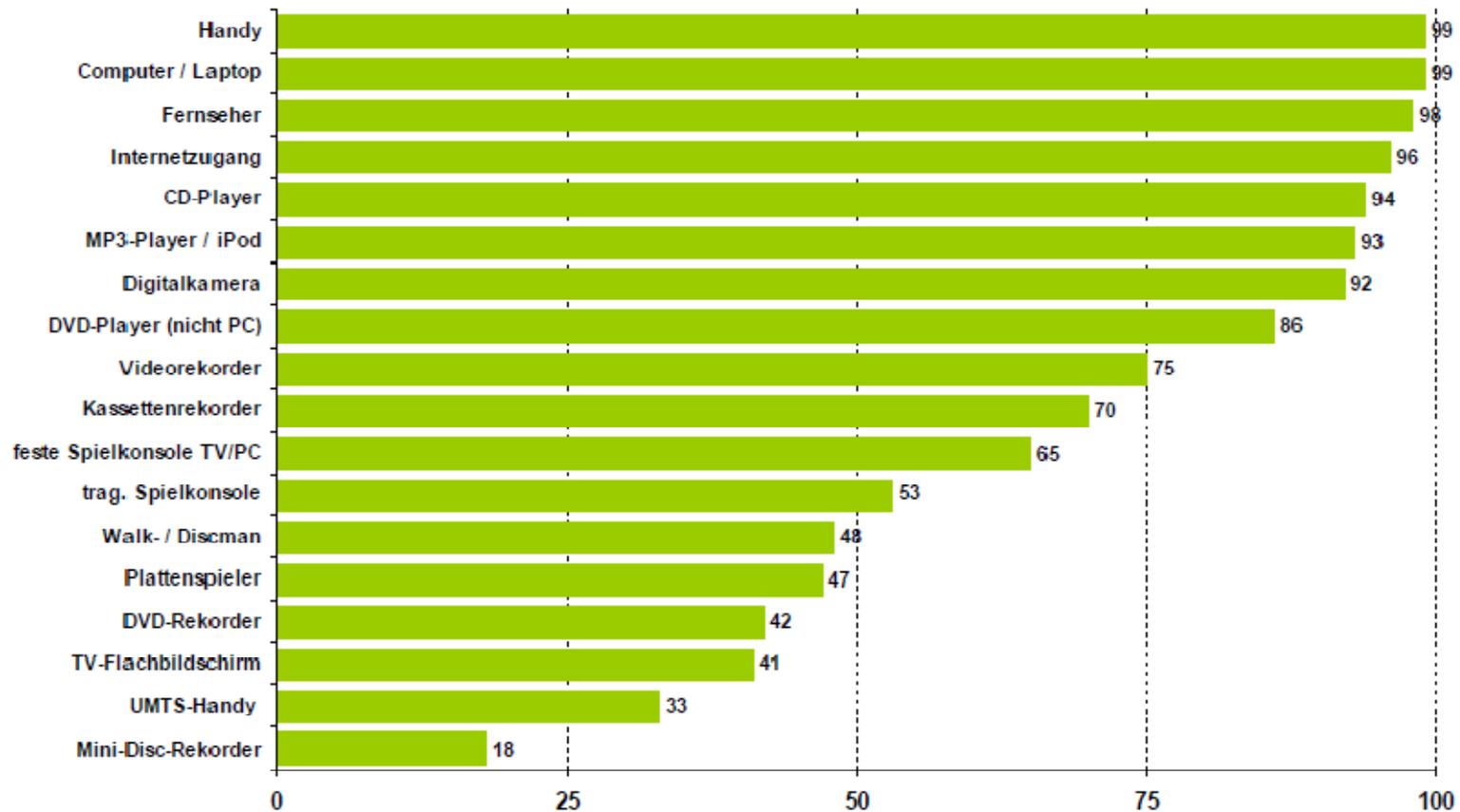


Vorstellig werdende Klienten in der Suchtberatung in Kassel pro Monat: 4,2 (Mittelwert, Quartalszahlen II –IV 2008)



## Suchtberatung

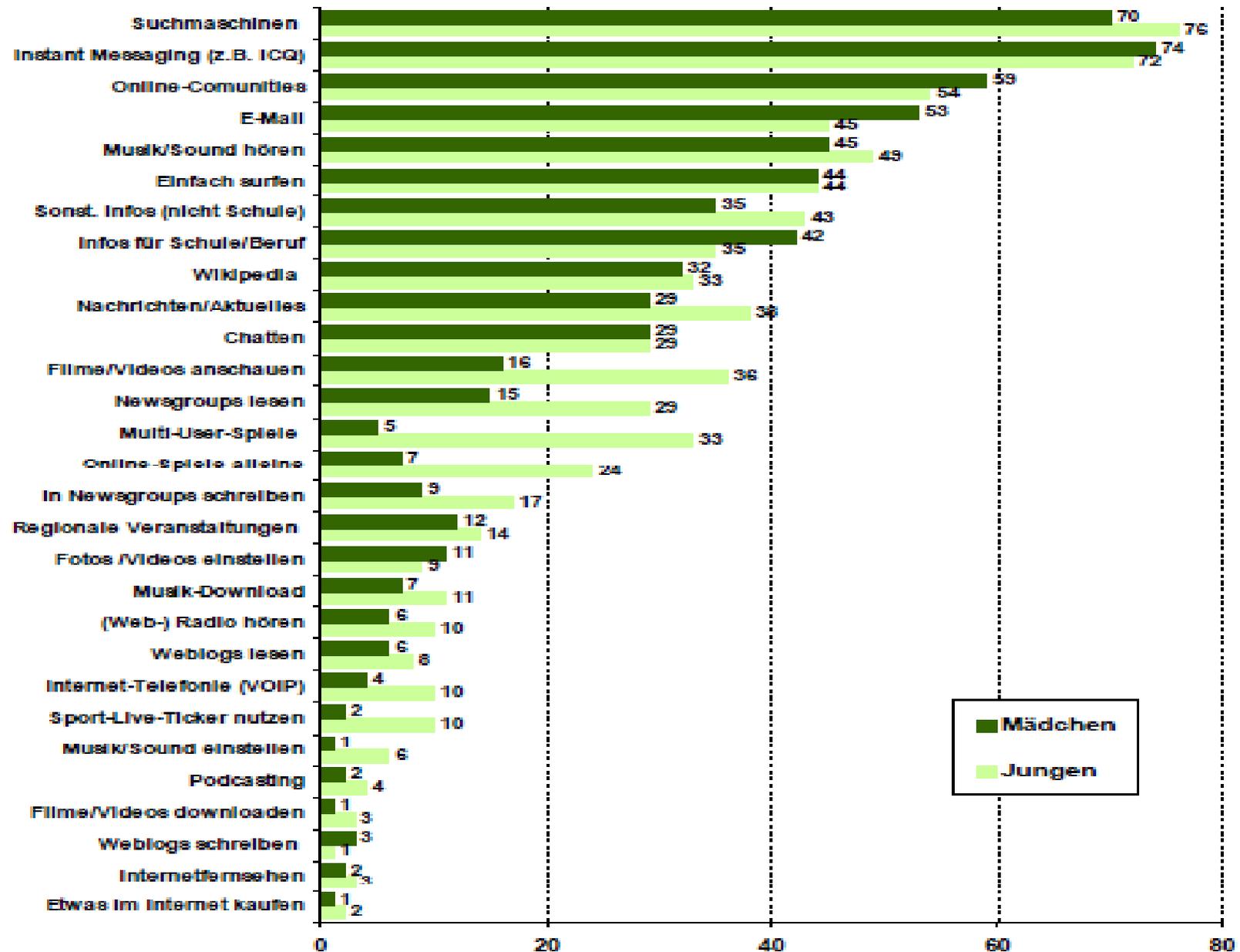
### Geräte-Ausstattung im Haushalt 2008 (Auswahl)



Quelle: JIM 2008, Angaben in Prozent

Basis: alle Befragten, n=1.208

## Internet-Aktivitäten 2008 - täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2008, Angaben in Prozent

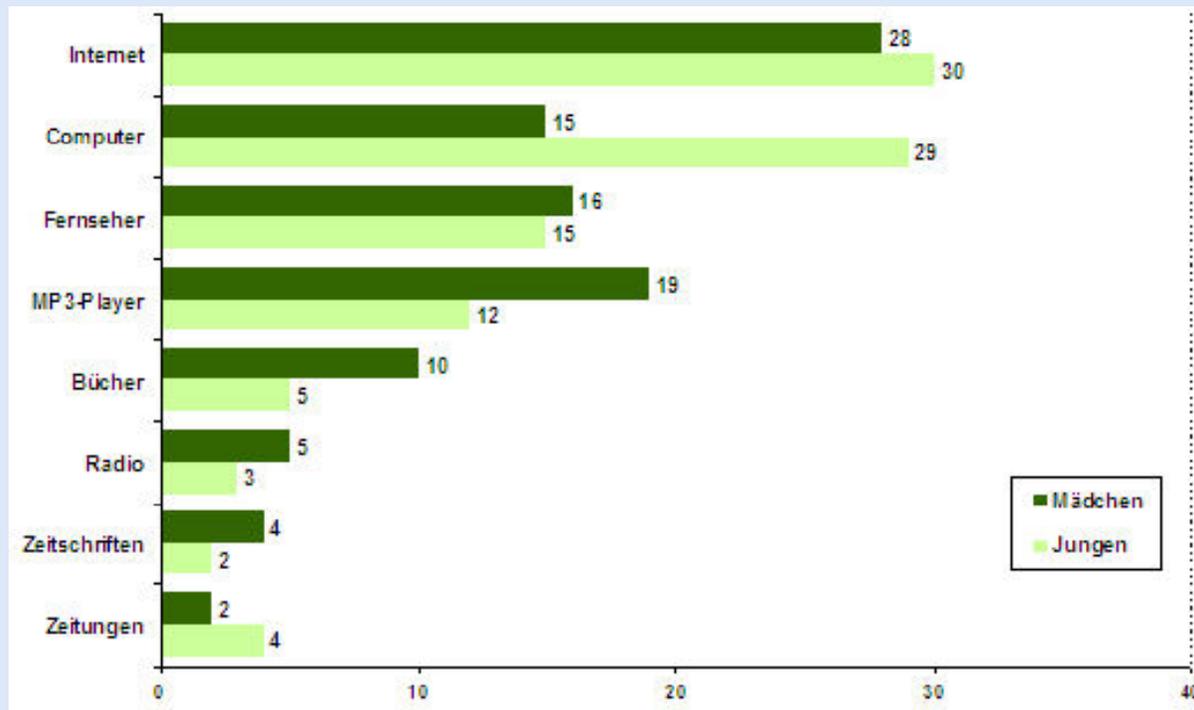
Basis: Internet-Nutzer, n=1.171



## Suchtberatung

### Bindung an Medien 2008

Am wenigsten verzichten kann ich auf...



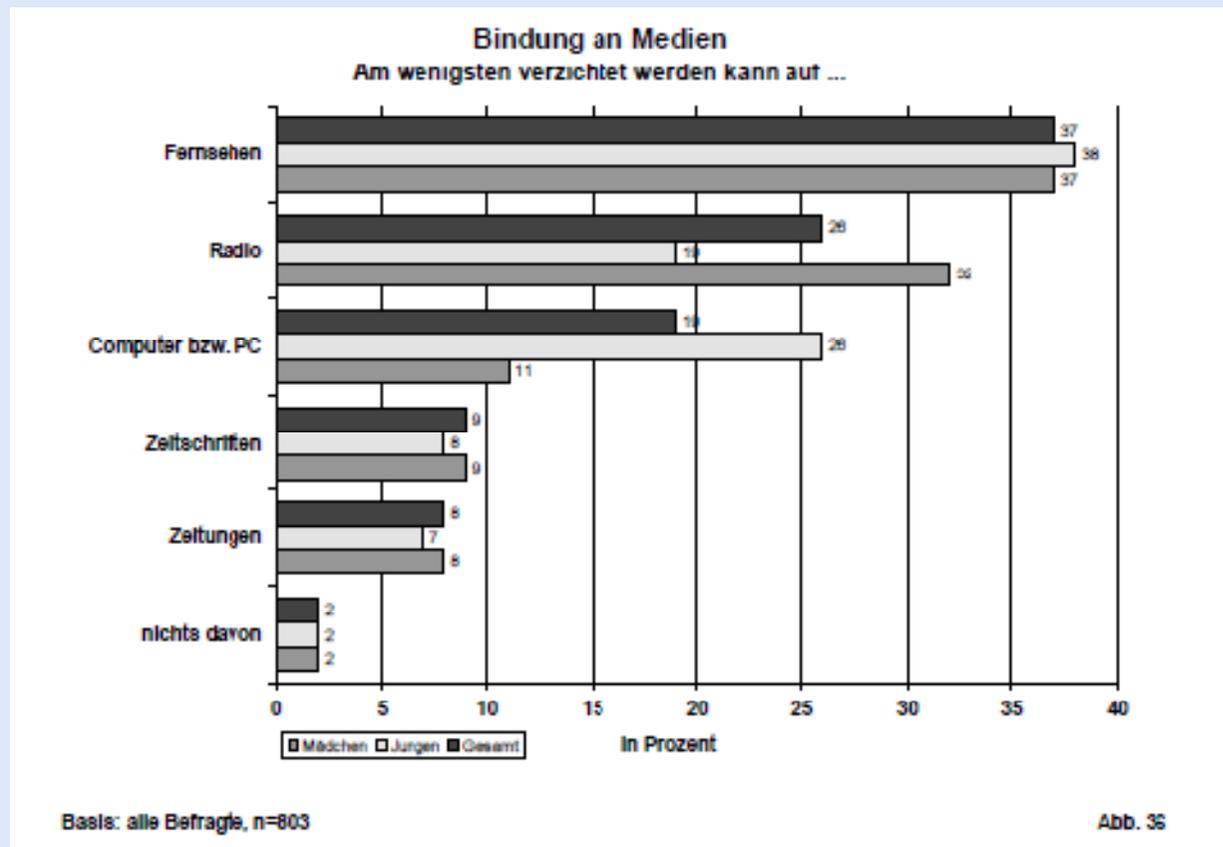
Quelle: JIM 2008, Angaben in Prozent

Basis: Gesamt, n=1.208

## Suchtberatung

### Bindung an Medien 1998

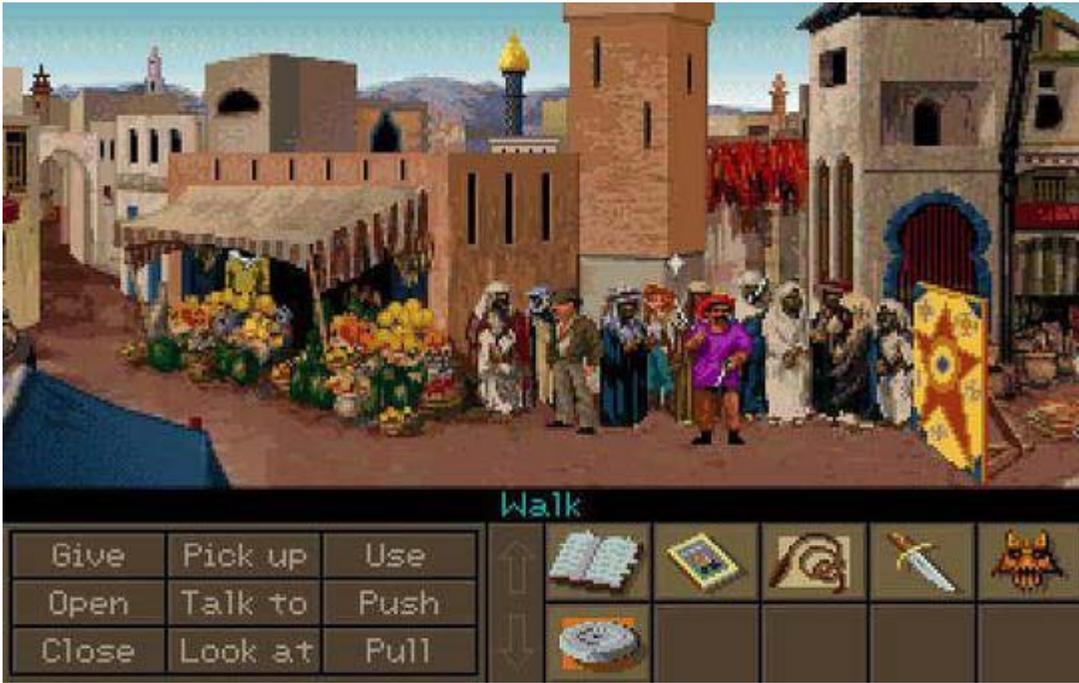
Am wenigsten verzichten kann ich auf...





# Suchtberatung







## Suchtberatung

### **Begrifflichkeiten: Virtualität** (W. Hesse, Universität Marburg)

**virtuell:** scheinbar, gedacht, dem Wesen/Inhalt nach, im Effekt gleich wie, eigentlich, ...

**Virtuelle Umgebung:** Menge von 3D-Präsentations- und Interaktionstechniken, die dazu dienen, den Betrachter in eine Szene hineinzusetzen.

**Virtuelle Realität (VR, engl.: virtual reality):** Imaginärer Raum, in den ein Computerbenutzer „eintauchen“ kann. Die dem Beobachter vermittelte Szene, die ihm möglichst „real“ erscheinen soll.

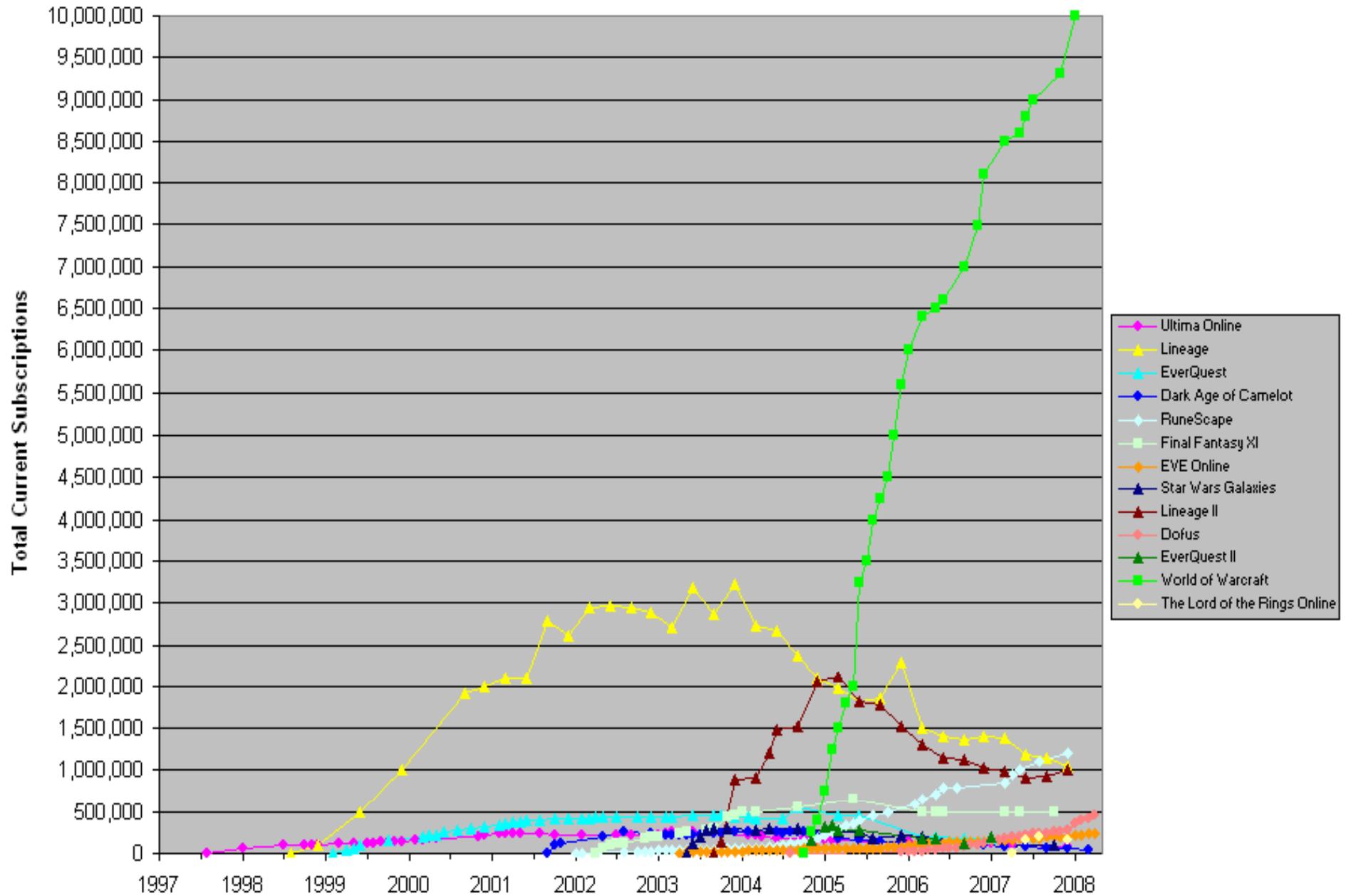
**Virtuelle Gemeinschaft (VG, engl.: virtual community):** Menge von durch ein Netz verbundenen Computer-Benutzern, die ständig oder gelegentlich miteinander kommunizieren.

**Virtuelle Welt, Cyberspace:** Zusammenwirken von VR und VG, Einsatz von VR Techniken im menschlichen Zusammenleben.

Quelle: „www.mmogchart.com“

### MMOG Active Subscriptions 200,000+

B. Sterling Woodcock





## Suchtberatung

### Problematische Anwendungen (eigene Untersuchung 2008)

	N	Summe	Prozent	Prozent Subgruppen
<b>Offline Computerspiele</b>	<b>36</b>	<b>158,00</b>	<b>10,48%</b>	<b>55,91%</b>
<b>Onlinerollenspiele</b>	<b>67</b>	<b>454,00</b>	<b>30,11%</b>	
<b>Onlineshooter</b>	<b>27</b>	<b>103,00</b>	<b>6,83%</b>	
<b>Onlinestrategie</b>	<b>35</b>	<b>112,00</b>	<b>7,43%</b>	
<b>Andere</b>	<b>2</b>	<b>16,00</b>	<b>1,06%</b>	
<b>Kommunikation</b>	<b>49</b>	<b>200,00</b>	<b>13,26%</b>	<b>26,39%</b>
<b>Surfen</b>	<b>23</b>	<b>82,00</b>	<b>5,44%</b>	
<b>Informationssuche</b>	<b>8</b>	<b>24,00</b>	<b>1,59%</b>	
<b>Erotik / Pornographie</b>	<b>10</b>	<b>36,00</b>	<b>2,39%</b>	
<b>Andere (Internetglücksspiel)</b>	<b>8</b>	<b>56,00</b>	<b>3,71%</b>	
<b>Fernsehen</b>	<b>12</b>	<b>74,00</b>	<b>4,9%</b>	<b>17,7%</b>
<b>Spielekonsolen</b>	<b>21</b>	<b>65,00</b>	<b>4,31%</b>	
<b>Handy / Telefonie</b>	<b>18</b>	<b>104,00</b>	<b>6,9%</b>	
<b>Andere (Kauf / Bestellung)</b>	<b>2</b>	<b>24,00</b>	<b>1,59%</b>	
	<b>318</b>	<b>1508</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>



## Suchtberatung

### Computerwelten – Lebenswelten Onlinerollenspiele

Zentrales Element:  
Spieler erstellt sich eine Spielfigur,  
selbst gestallten, Eigenschaften und  
Fähigkeiten bestimmen, virtuelles  
Alter Ego, Projektionsfläche eigener  
Wünsche



- Temporär in fiktive konstruierte Umgebungen eintauchen, andere Menschen aus der ganzen Welt in der Verkörperung ihrer Spielfigur treffen, Kommunikation, Interaktion, komplexe soziale Gemeinschaften, Gruppenbildung, nur gemeinsam meisterbare Aufgaben (Freiwilligkeit?, Nicht- Ernsthaftigkeit?)
- Weiteres zentrales Element: kein wirkliches Spielziel und kein Spielende, Spiel geht bei Abwesenheit des Spielers weiter → parallele virtuelle Welt → wird am Leben erhalten, solange es sich für den Spielbetreiber rechnet

## Suchtberatung

### Faszinationskraft der virtuellen Welten aus Klientensicht

- Hocheffektive und belohnende Bekämpfung unangenehmer Zustände (z.B. Langeweile, Stress, Ängste usw.)
- „Befriedigung“ von Bedürfnissen in Phantasiewelten
  - Autonomie (Möglichkeit die Beschränkungen des eigenen Handlungsspielraumes zu verlassen)
  - Soziale Anerkennung, Eingebundenheit
  - Klare verlässliche Regeln und Strukturen → Sicherheit
  - Kontrolle (Einsatz des Faktors X führt zu Ergebnis Y)
  - Annahme von Wunschidentitäten
  - Schneller Erfolg ohne Belohnungsaufschub
  - Kompetenzerleben
- Geringes Frustrationsrisiko
- Vermeidung erzwungener Modifikationen der Weltsicht

Durchschnittlicher Spielkonsum in einer Stichprobe (N=168) 24,6 Stunden die Woche (Universität Kassel, 2007)

Erhöhter Spielkonsum bei Spielern, die unter realweltlichen Defiziten Leiden



## Suchtberatung

### Merkmale einer „Computersucht“

- Exzessive Ausführung eines Verhaltens über das normale Maß hinaus
  - Keine feste Stundenzahl
  - Kriterium der Balance
- Einengung des Verhaltensmusters
  - Gedankliche Beschäftigung
  - Kognitive Verzerrungen
  - Verlangen
  - Vernachlässigung sozial erwünschter Verhaltensweisen
- Regulation von Stimmungen
- Kontrollverlust
- Toleranzentwicklung
- Entzugserscheinungen
- Schädliche Konsequenzen, inter- und intrapsychische Konflikte



## Suchtberatung

### Pathologische Mediennutzung – ein Scheitern an den Entwicklungsaufgaben?

- Identitätsentwicklung
- Beziehung zu Altersgenossen
- Akzeptieren des Körpers
- emotionale Unabhängigkeit von Eltern
- Entwicklung von Zielvorstellungen
- Gewinnung sozial verantwortlichen Handelns
- Aufbau eines Wertesystem





## Suchtberatung

### Problematik bei der Diagnostik

- Symptom einer psychischen Grunderkrankung, eine Pathologie im Sinne einer Verhaltenssucht, eine psychosomatische Erkrankung oder...
  - Risikoverhalten in der Adoleszenz
  - Elternproblematik
  - Augenscheinvalidität der Instrumente
- 
- Epidemiologie unklar, Prävalenzschätzungen 0,5-12%

## Suchtberatung

Konsequenzen	Nennungen	Prozent
Soziale Folgen (Rückzug, Isolation, Beziehungskonflikte)	73	62,4%
Vernachlässigung von Pflichten (Schule, Ausbildung, Studium, Beruf)	51	43,6%
Antriebsverlust (verringertes Antriebs, Interessenlosigkeit, Motivationsproblematik)	24	20,5%
Körperliche Folgen (Schlafmangel, Ernährung, Hygiene, Konzentrationsdefizite, Zittern bei Entzug, Bewegungsapparat)	20	17,1%
Familiäre Konflikte (Konfliktsteigerung, Kommunikationsstörungen)	19	16,2%
Tagesstrukturverlust (Verwahrlosung, Verschiebung Tag-Nacht-Rhythmus)	18	15,4%
Scheitern an Entwicklungsaufgaben (Adoleszenz, Identität, Selbstständigkeit, Weltbild)	11	9,4%
Verstärkung von Grundbeeinträchtigungen	10	8,5%
Abnahme der Belastbarkeit (Verlust von Fähigkeiten zur Stress- und Frustrationsbewältigung, Verlust von Fähigkeiten kommunikativer Art)	7	6,0%



## Suchtberatung

### Komorbiditäten und auffällige Strukturen

- Angststörungen (Soziale Ängste, Schulangst, Mobbing Erfahrungen)
- Persönlichkeitsstrukturen (ängstliche, vermeidende, abhängige, emotional instabile, narzistische)
- Affektive Störungen (depressive Episoden, rezidivierende Störungen)
- Hyperkinetische Störungen
- Störungen im Sozialkontakt
- Selbstwertproblematik

#### Persönlichkeitsfaktoren

- Vulnerabel, labil, irritierbar, unsicher, mißerfolgsvermeidend, geringes Selbstvertrauen

#### Auffälligkeiten im sozialen / familiären Umfeld



## Suchtberatung

### Fragen im Rahmen der Mediensuchtanamnese

- Was macht dir in dem Spiel / der Anwendung am meisten Spaß? Was gefällt dir weniger? Gibt es etwas, was dich nervt?
- Wie würdest du deine Stimmung vor / beim / nach dem Spielen beschreiben?
- Wenn du das Spiel / die Anwendung aufgeben würdest, was würde dir am meisten fehlen?
- Wenn du die reale Welt mit der Spielwelt / virtuellen Welt vergleichst: Was gibt es dort, was es im realen Leben nicht gibt?
- In welchen Situationen / Stimmungen ist dein Wunsch zu spielen am Größten?

## Suchtberatung

### Beispielsituationen

Alleinerziehende Mutter sucht Hilfe und Rat bezüglich ihres 16-jährigen „computersüchtigen“ Sohnes

- „Bitte haben Sie doch ein Rezept.“
- Extreme Verbinden – Anrecht auf die Wahrheit
- Ein gemeinsames Thema
- Jeder darf seine Geschichte erzählen (teilweise Formulierung von Bedingungen, zur Verhinderung von sich wiederholenden Anklagesituationen)
- Neurahmung von Perspektiven (Ich als Mutter lasse mir helfen, mein Wunsch ist es dich besser verstehen zu können)
- Wünsche formulieren
- Thema Medien „steigt“ ein (Warum gibt es, denn nun gerade dauernd Streit um den PC)



## Suchtberatung

### Das Projekt „Real Life“ (ermöglicht durch die Share Value Stiftung)

- Beratung und Behandlung für Betroffene und Angehörige
  - Einzelgespräche
  - Familiengespräche
  - Gruppenangebote
  - Konfliktmanagement
- Clearingfunktion
  - Erziehungs-, Familien-, Psychologische Beratung
  - Psychotherapie
  - Stationäre Angebote
- Ambulante Rehabilitation
- Prävention





## Suchtberatung

### Gruppenangebote für Jugendliche und junge Erwachsene

- Erlebnispädagogische Angebote als integraler Baustein einer Behandlung
- Gesprächsgruppenangebot themenbezogen
- Indikative Angebote (Training sozialer / emotionaler Kompetenzen)
- Begleitende Einzelgespräche
- Einbezug Angehörige / soziales Umfeld

## Suchtberatung

### Die Medienlinie

#### Die individuelle Entwicklung des exzessiven Medienkonsums

TN erstellen über ihr ganzes Leben eine Verlaufskurve hinsichtlich Intensität PC-Spielen, besondere Beachtung Zu- und Abnahme der Intensität des PC-Spielens (Lebensumstände, Funktionalität, Veränderungen → funktionales Bedingungsmodell)

Aktuelle Situation, aktuelle Funktionalität → Aufmerksamkeit auf mögliche Veränderung lenken, Wecken von Veränderungszuversicht

#### **Ablauf:**

Beispielhafter Verlauf wird vorgestellt und besprochen  
(freiwilliger) TN erarbeitet mit Th. seine Verlaufskurve vor der Gruppe  
Eingehende Besprechung von Veränderungen, Auffälligkeiten, etc.  
Gruppe wird miteinbezogen: Eindrücke, eigene Erfahrungen  
Je nach Zeit kann eine weitere Lebenslinie erarbeitet werden

#### **Ziel:**

Funktionalitäten des PC-Spielens herausarbeiten  
Individuelles Erklärungsmodell für die „Suchtentwicklung“

## Suchtberatung

### ...und nun?

- Medienwelten - Lebenswelten
- Jugendliche als Experten
- Medien als 4. Kulturtechnik
- Gerade ein Thema für Eltern und Schule
- Spieletestergruppen
- Eltern – LAN
- Computerspiel als Inspiration
  - Aufgaben adaptiert aus Spielen
- Schüler bilden fort...



**Du hängst nur noch vor der Kiste?  
Tu was! Du bist stärker als Du denkst!**

**Next step: Einfach  
anrufen – auch anonym  
0561 938950**

**Life is life**

**Real Life**  
Goethestraße 96, Kassel  
real-life@dw-kassel.de

**Linie 4  
Haltestelle:  
Stadthalle Palais**



## Suchtberatung

### Ein paar allgemeine Ratschläge

- Interesse ist der Anfang...
- Eine offene Haltung...
- (Spiel-) Regeln...
- Grenzen werden verlangt...
- „Inkonsequente Konsequenzen“ sind Gift...
- Von der Symbiose bis zum Tyrann...
- Liebe, Sicherheit, Struktur und Freiraum...
- Stillstand ist Konservierung...



# Suchtberatung



### SCHÜLERVERZEICHNIS

suche einladen hilfe raus hier

#### Nadja Schmidts Seite

Helfenstein-Gymnasium

Leute suchen

Start  
Meine Seite ändern  
Meine Freunde  
Meine Fotos  
Meine Gruppen  
Nachrichtendienst  
Mein Account  
Privatsphäre

Es wird viel passieren...  
Wir begrüßen alle SchülerVZ-Entdecker!  
Jetzt mehr Freunde einladen.



#### Freundschaftskette

Markus Hess ↔ Nadja Schmidt

#### Information

**Account**  
Name: Nadja Schmidt  
Mitglied seit: 20.02.2007  
Letztes Update: 21.02.2007

**Allgemeines**  
Schule: Helfenstein-Gymnasium, Geislingen (seit 1998)  
Status: Schülerin  
Geschlecht: weiblich  
Jahrgangsstufe: 12 a  
Geburtsdag: 02.07.1988  
Heimatland: Deutschland

**Schule**  
Ich bin: Schulsprecher  
Lieblingsfach: Kunst  
Hassfach: Physik

**Kontakt**  
ICQ: 166675397

**Persönliches**  
Auf der Suche nach: netten Leuten, Freunden, Abwechslung, Parties, was sich alles macht

**Gemeinsame Freunde**  
Du hast keine gemeinsamen Freunde mit Nadja

**Freunde (gleiche Schule)**  
Nadja hat 17 Freunde an der eigenen Schule: Helfenstein-Gymnasium

**Information**  
Nadja ist gerade online!

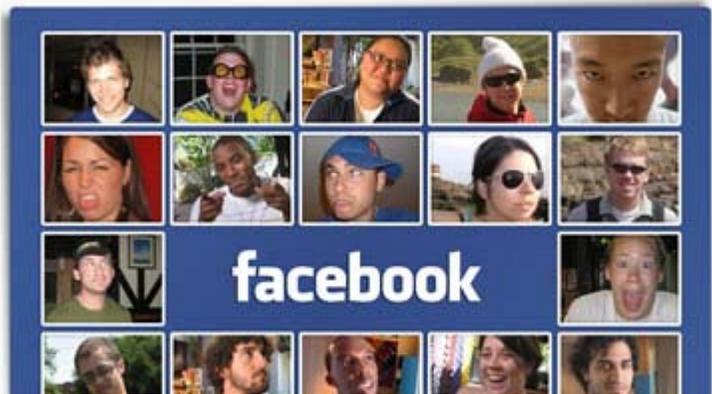
**Account**  
Name: Nadja Schmidt  
Mitglied seit: 20.02.2007  
Letztes Update: 21.02.2007

**Allgemeines**  
Schule: Helfenstein-Gymnasium, Geislingen (seit 1998)  
Status: Schülerin  
Geschlecht: weiblich  
Jahrgangsstufe: 12 a  
Geburtsdag: 02.07.1988  
Heimatland: Deutschland

**Schule**  
Ich bin: Schulsprecher  
Lieblingsfach: Kunst  
Hassfach: Physik

**Kontakt**  
ICQ: 166675397

**Persönliches**  
Auf der Suche nach: netten Leuten, Freunden, Abwechslung, Parties, was sich alles macht



Chat auf Knuddels.de: Online Flirt, Billard & Quiz Spiele, Single Kontakt, Blind Date im Chat - Arcor AG & Co. KG

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Zurück Suchen Favoriten

Adresse <http://www.knuddels.de/> Wechseln zu Links

Ein Popup wurde geblockt. Klicken Sie hier, um das Popup bzw. weitere Optionen anzuzeigen...

## Knuddels.de

Games Topseller ab EUR 1,-

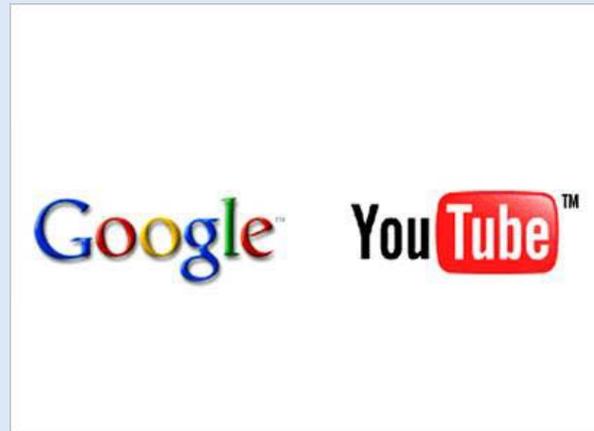
Neu Registrieren ?

Bei Knuddels.de warten über 100 verschiedene Chaträume in sieben verschiedenen Kategorien auf Dich. Wähle durch Klick einfach eine Kategorie aus, die Dir zusagt.

Flirt [5763] Over 20 [2171] Under 18 [3492] Lokalrunde [13962]

Knuddels-Chat  
Neu registrieren  
Chat  
Chatlogin (alt)  
Passwort vergessen?  
Forum  
Toplisten  
Minigames  
KnuddelsShop  
Knuddels-Handy  
Klingeltöne, Logos, Spiele  
SMS, Bildmitteilungen, Logos  
Knuddels-Fotogalerie  
Fotogalerie

<http://chat.knuddels.de/register3/register.html>





## Suchtberatung

DIAKONISCHES WERK  
KASSEL





## Suchtberatung

**Aus einem Vortrag von Prof. Hesse Mathematiker  
Universität Marburg**

*"Die online-Gemeinschaft kann die kollektive Erfahrung einer realen Gemeinschaft nicht ersetzen, weil Realität durch nichts zu ersetzen ist. ...*

*... In virtuellen Welten ist alles möglich - außer der Bewältigung der realen Welt."*

(W. d'Avis: Der informierte Mensch, S 83/86)