LET´S PLAY –

Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit

PABST

Fachverband
Medienabhängigkeit e.V.

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort Mechthild Dyckmans, MdB 4
Vorwort 6

Spielanleitung 8
Ein bisschen Theorie 9
Was ist Medienabhängigkeit? 10
Was ist Medienkompetenz? 13
Was ist Suchtprävention? 16

Modul 1: Einlogger
Medienreise 18
Stehogramm 19

Modul 2: Playtime
Faszination 20
Juniorforscher 21
Software-Entwickler 24
Standpunkte 28
Suchtverlauf 30
Medientabu 33
Lebensbalken 36
Rollenspiel 38
Fotostory 41
Glück 44

Modul 3: Auslogger
Reloaded 47
Talkshow 48
Literaturempfehlung 51
Autorinnen und Autoren 52
Impressum 55

GRUSSWORT

Schriftliches Grußwort für das Methodenhandbuch zur Prävention von Medienabhängigkeit des Fachverbandes Medienabhängigkeit

Computer und Internet mit ihren nahezu grenzenlosen Nutzungsmöglichkeiten gehören wohl zu den größten technischen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte. Das Internet bietet uns sowohl in der Arbeitswelt, als auch in der Freizeit vielfältige Vorteile. Es ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Kinder und Jugendliche nutzen Bildschirmmedien nicht nur zur Unterhaltung sondern auch als Hilfmittel für die Schule.

Wie uns die Zahlen der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studie „Prävalenz der Internetabhängigkeit" (PINTA) zeigen, gibt es allerdings in allen Altersgruppen auch Menschen, die die Kontrolle über ihre Computerspiel- und Internetnutzung verlieren. Nach diesen ersten bundesweit repräsentativen Schätzungen ist die Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen besonders betroffen. Das problematische Nutzungsverhalten äußert sich durch den Rückzug aus der realen Welt. Die Betroffenen vernachlässigen soziale Kontakte, die Schule oder Arbeit bis hin zur körperlichen Verwahrlosung. Sie suchen und finden in der virtuellen Welt Ablenkung, Anerkennung und Belohnung.

Auch wenn die Forschung zur exzessiven und pathologischen Computerspiel- und Internetnutzung noch am Anfang steht, liegt es mir als Drogenbeauftragte der Bundesregierung am Herzen, junge Menschen, aber auch ihre Eltern und Pädagogen über die möglichen Risiken aufzuklären. Es muss verhindert werden, dass die Zahl der Betroffenen steigt.
Kinder und Jugendliche müssen den verantwortungsvollen Umgang mit Bildschirmmedien lernen; sie sollen nur solche Angebote nutzen, die für ihr Alter geeignet sind. Dabei spielen nicht nur die Eltern sondern auch Lehrerinnen und Lehrer eine wichtige Rolle. Sie alle sind dazu aufgerufen, sich dafür zu interessieren, was ihre Kinder oder Schülerinnen und Schüler im Internet tun. Auch sie müssen an ihrer Medienkompetenz arbeiten und aktuelle Entwicklungen wahrnehmen.

Das vorliegende Methodenhandbuch richtet sich speziell an diese wichtige Gruppe der Multiplikatoren – Pädagoginnen und Pädagogen, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter sowie Erzieherinnen und Erzieher. Es bietet einen guten Einblick in die Thematik Medienabhängigkeit – auch ohne großes Vorwissen und zusätzlichen Arbeitsaufwand. Das Handbuch gibt hilfreiche Anregungen und zeigt den Verantwortlichen erprobte Methoden auf, wie sie mit den Jugendlichen über ihren Medienkonsum ins Gespräch kommen und auf spielerische Art und Weise eine kritische Selbstreflektion erreichen können.
So wurde beispielsweise das bei Jung und Alt bekannte Spiel TABU themenbezogen adaptiert und kann zur spielerischen Überprüfung und Vermittlung von Wissen sowie als Diskussionsanreiz genutzt werden.

Ich danke dem Fachverband Medienabhängigkeit e. V. für diesen wichtigen Beitrag, um das Thema bundesweit in die Schulen zu tragen und die Lehrkräfte zu sensibilisieren.

Mit freundlichen Grüßen

Mechthild Dyckmans, MdB
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. ist ein Netzwerk aus Forschung, Prävention und Praxis im deutschsprachigen Raum, das sich dafür einsetzt, Medienabhängigkeit als Suchterkrankung anzuerkennen und Angebote für Prävention, Beratung und Behandlung zu entwickeln. Dazu sind verschiedene Arbeitsgruppen tätig.
Ziel des Methodenhandbuchs ist es, sich dem Thema **„Prävention von Medienabhängigkeit“** ohne besondere Vorleistung zu widmen und mit der Zielgruppe, den Jugendlichen, das Thema zu besprechen. So kann mit wenig Arbeitsaufwand erreicht werden, dass den Teilnehmenden eine höhere Sensibilität vermittelt wird, dass die Computerspiele Spaß machen, dass sie faszinieren, aber auch Risiken mit sich bringen.
Damit unterstreicht der Fachverband ganz besonders die dringende Notwendigkeit von Prävention, um der Entstehung von schädlichem Konsum und Abhängigkeit mit kreativem Lernen und konstruktiven Auseinandersetzungen zu begegnen.
Surfen, chatten und spielen gehört für Kinder und Jugendliche zum Alltag. Sie trauen sich an die unterschiedlichsten Geräte und Funktionen heran und probieren deren Nutzungsmöglichkeiten aus. Die Fähigkeit, sich solche Dinge durch Ausprobieren zu erschließen, hat zu der Bezeichnung „digital natives“ geführt. In dieser großartigen Kompetenz liegt gleichzeitig auch ihre größte Schwäche: intuitives Handeln merkt Fehler oft erst mit der entsprechenden Meldung des Systems oder zu spät. Das haben wir am Beispiel unüberlegt hochgeladener Informationen in sozialen Netzwerken vielfach öffentlich diskutiert.

Die AG “Prävention“ arbeitet interdisziplinär und trägerübergreifend. Die mitwirkenden Kolleginnen und Kollegen haben eine Zusammenstellung unterschiedlicher Ideen zur präventiven Arbeit für die Praxis erstellt. Dank ihrer strukturierten Beschreibung und dem logischen Aufbau sind alle Methoden ohne Vorkenntnisse anwendbar. Alle vorgestellten Methoden sind vielfach in der Praxis erprobt, laden zu Diskussionen ein und eröffnen Zugänge zu Gefühlen, Ängsten und Wünschen, die mit der Nutzung von Medien verbunden werden. Für das hohe Engagement, die Bereitschaft ehrenamtlich in der AG und an diesem Handbuch mitzuwirken und die tolle Leistung der Arbeitsgruppe möchte ich mich ganz besonders herzlich bedanken. Unser gemeinsamer Dank geht auch an das Bundesministerium für Gesundheit, das unsere Arbeit fördert und dieses Handbuch kostenlos für alle Interessierten zur Verfügung stellt.
Nun freue ich mich sehr, Ihnen mit „Let´s play“ einen umfangreichen Methodenkoffer für Ihre präventive Arbeit vorstellen zu können und lade Sie herzlich zum Mitspielen ein: Let´s play – be safe

Andreas Gohlke
1. Vorsitzender Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

SPIELANLEITUNG

Dieses Methodenhandbuch des Fachverbandes Medienabhängigkeit e. V. wurde von der Praxis für die Praxis geschrieben. Es skizziert in der theoretischen Einführung die grundlegenden Informationen zur Medienabhängigkeit, Medienkompetenz und der allgemeinen Suchtprävention. Die Auswahl der praxisnahen Methoden der Mediensuchtprävention erfolgte gezielt für die schulische Arbeit in den Jahrgangsstufen 7 bis 10.

Zur besseren Übersicht sind die Methoden dieses Handbuches in drei Module gegliedert:
Modul 1 Einlogger – thematischer Einstieg
Modul 2 Playtime – gezielte Auseinandersetzung mit Faszination und Sucht
Modul 3 Auslogger – abschließende Reflexion

Grundsätzlich sind die Methoden in verschiedenen Settings einsetzbar, wie beispielsweise der Zielgruppe der offenen und verbandlichen Jugendarbeit. Um eine nachhaltige Auseinandersetzung zu gewährleisten, empfehlen wir die optimale Gruppengröße von 12 bis 15 Personen, maximal eine Klassenstärke.
Die vorliegenden Methoden sind frei kombinierbar und ermöglichen so eine leichte Anwendbarkeit im schulischen Alltag. Jede der beschriebenen Methoden ist „Ready to Go", dies bedeutet lediglich mit einer geringen Vorbereitungszeit verbunden. Entsprechende Arbeitsblätter und Vordrucke sind als Kopiervorlagen beigefügt und stehen als Download unter **www.fv-medienabhaengigkeit.de** zur Verfügung. Angaben zu der Dauer, den Inhalte und Zielen der Methoden unterstützen Sie bei der Planung Ihrer Unterrichtseinheit.

Beispiel für eine Doppelstunde
Modul 1: Medienreise (15 min)
Modul 2: Lebensbalken (45 min)
Modul 3. Talkshow (30 min)

Beispiel für zwei Doppelstunden
Modul 1: Stehogramm (15 min)
Modul 2: Software-Entwickler (60 min)
Modul 2: Suchtverlauf (45 min)
Modul 2: Lebensbalken (45 min)
Modul 3: Reloaded (15 min)

EIN BISSCHEN THEORIE

Die aktuelle Forschungslage deutet darauf hin, dass es sich bei Computerspielabhängigkeit um eine Suchterkrankung handelt. Desweiteren verdichten sich die Anzeichen dafür, dass auch die Nutzung Sozialer Netzwerke zu einer Suchtentwicklung führen kann. Dementsprechend empfiehlt der Fachverband Medienabhängigkeit e. V., die Prävention von Medienabhängigkeit in der **Suchtprävention** zu verorten. Dies bedeutet, dass Maßnahmen entwickelt und gefördert werden, die einer kompensatorischen Nutzung von Bildschirmspielen und Sozialen Netzwerken entgegenwirken. Ziel dieser Maßnahmen ist eine kritische Selbstreflexion des Medienkonsums in Verbindung mit dem Rollenverständnis und das Anstoßen von Verhaltensänderungen. Darüber hinaus ist die konstruktive Kooperation mit dem Jugendmedienschutz und der Medienpädagogik als angrenzenden Fachbereichen sinnvoll und wünschenswert, um das gemeinsame Ziel, **Medienabhängigkeit** zu vermeiden, zu erreichen. In Kooperation mit Bildungseinrichtungen sollten Konzepte zur Förderung von **Medienkompetenz** dahingehend überprüft werden, ob sie das Suchtpotenzial von Bildschirmmedien ausreichend berücksichtigen. Im schulischen Kontext soll die Förderung einer reflektierten Nutzung von Bildschirmmedien als Bildungsaufgabe fest verankert werden.

WAS IST MEDIENABHÄNGIGKEIT?

Dorothee Mücken

In Fachzeitschriften und Tageszeitungen taucht für Medienabhängigkeit eine Vielzahl verschiedener Begriffe auf. Internetsucht, Computerspielsucht, pathologischer Internetgebrauch sind hier sicherlich nur einige Beispiele. Der Begriffsdschungel besteht nach wie vor, da sich die internationalen Forschungsgemeinschaften noch nicht einig sind, wie Verhaltensauffälligkeiten im Umgang mit Bildschirmmedien zu definieren sind. Daher ist Medienabhängigkeit noch keine anerkannte Krankheit im Sinne der Klassifikationssysteme psychischer Erkrankungen. Hier bedarf es noch weiterer Forschung und politischer Bemühungen.

Der Fachverband Medienabhängigkeit e. V. versteht Medienabhängigkeit als stoffungebundene Sucht – auch Verhaltenssucht genannt – und plädiert für die Zuordnung zu den Abhängigkeitserkrankungen. Bei einer Verhaltenssucht werden keine bewusstseinsverändernden (psychotropen) Substanzen von außen zugeführt oder eingenommen. Der gewünschte, als Belohnung empfundene psychotrope Effekt (Kick-Erleben, Entspannung, Ablenkung) stellt sich durch körpereigene, biochemische Veränderungen ein, die durch bestimmte exzessiv durchgeführte Verhaltensweisen ausgelöst werden. Gemeinsames Merkmal der verschiedenen Formen der Verhaltenssucht ist somit die exzessive Ausführung des Verhaltens, also eine Ausführung über das normale Maß hinaus. Von einer Verhaltenssucht wird dann gesprochen, wenn ein Verhalten in der Intensität so stark ausgeprägt ist und in seiner Funktionalität so eingesetzt wird, dass die Kriterien der Abhängigkeit erfüllt sind.
Der Fachverband hat auf der Grundlage des aktuellen Forschungsstandes und der Erfahrungswerte Kriterien zur Diagnosestellung einer Medienabhängigkeit entwickelt:

Diagnostische Kriterien

A) Zeitkriterium: Persistenz der Symptomatik

Die Symptomatik muss über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten kontinuierlich bestanden haben.

B) Psychopathologische Kriterien der Symptomatik
B1) Primäre Kriterien: Abhängigkeitsverhalten

1. Einengung des Denkens und Verhaltens
Die Mediennutzung wird zur wichtigsten Aktivität der Betroffenen und dominiert Denken (andauernde gedankliche Beschäftigung, auch verzerrte Wahrnehmung und Gedanken in Bezug auf die Mediennutzung), Gefühle (unstillbares und unwiderstehliches Verlangen) und Verhalten (Vernachlässigung sozial erwünschter Verhaltensweisen).

2. Kontrollverlust
Das zeitliche Ausmaß der Mediennutzung kann nicht mehr kontrolliert werden.

3. Toleranzentwicklung
Die gewünschte Wirkung kann nur durch zunehmend häufigere oder längere Nutzungszeiten (möglicherweise auch durch immer extremere Inhalte) erzielt werden, bei gleich bleibenden Nutzungszeiten bleibt die gewünschte affektregulierende Wirkung aus.

4. Entzugserscheinungen
Bei Verhinderung oder Reduzierung der Mediennutzung treten diese in Form von Nervosität, Unruhe und / oder vegetativer Symptomatik (Zittern, Schwitzen etc.) auf.

5. Dysfunktionale Regulation von Affekt oder Antrieb
Durch die bei der Mediennutzung verspürte Erregung (Kick- und Flow- Erlebnisse) oder Entspannung (Abtauchen) werden negative affektive Zustände im Sinne einer vermeidenden Stressbewältigung verdrängt.

6. Vermeidung realer Kontakte zugunsten virtueller Beziehungen
Reale Verabredungen mit Freunden werden zugunsten der Kontakte im Internet vernachlässigt.

7. Fortsetzung des Spielens trotz bestehender oder drohender negativer Konsequenzen
Trotz auftretender Probleme wie z. B. Streit mit der Familie oder der Freundin oder Leistungsabfall in der Schule / Ausbildung / Studium wird die Mediennutzung weiterhin fortgesetzt.

B2) Sekundäre Kriterien: Negative Auswirkungen

1. Körperliche Konsequenzen: Körperpflege, Ernährung und Gesundheit
2. Soziale Konsequenzen: Familie, Partnerschaft und Freizeit
3. Leistungsbezogene Konsequenzen: Schule, Ausbildung, Arbeit und Haushalt

C) Ausschlusskriterium

Die pathologische Mediennutzung lässt sich nicht durch eine Manie oder Zwangserkrankung erklären. Um die Diagnose einer Medienabhängigkeit stellen zu können, müssen die Zeit- und Ausschlusskriterien (A und C) sowie mindestens vier der sieben primären Abhängigkeitskriterien und mindestens eines der drei sekundären Abhängigkeitskriterien erfüllt sein.

nach te Wildt, B.; Rehbein, F. (2010) Diagnostik der Internet- und Computerspielabhängigkeit. In Mücken et al (Hrsg.) Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit. Lengerich: Pabst.

Die Übergänge von einer exzessiven Mediennutzung zu einer Medienabhängigkeit sind fließend. Es gilt daher, sensibel für die Entwicklung und die Veränderungen der Jugendlichen zu sein. Nehmen Sie erste Anzeichen ernst. Es lohnt sich immer, das Gespräch zu suchen. Die hier beschriebenen Methoden erleichtern Ihnen den Gesprächseinstieg.

Aber welche Angebote genau sind denn nun problematisch? In der Forschung und in der Praxis zeigt sich, dass es bestimmte Angebote sind, die Medienabhängige nutzen. In der Regel werden **vier verschiedene Bereiche unterschieden**:

- Computerspielsucht
- Onlinekommunikationssucht
- Informationssammelsucht
- Online-Sexsucht

Jugendliche nutzen heute die Medien parallel, gleichzeitig und ergänzend. Die hier beschriebenen Methoden fokussieren daher auch nicht nur auf ein spezielles Angebot sondern schließen vielmehr alle Bildschirmmedien, auch das Handy, mit ein.

WAS IST MEDIENKOMPETENZ?

Andreas Pauly

Der Medienpädagoge Dieter Baacke sagt zu diesem Thema: „Medienkompetenz meint grundlegend nichts anderes als die Fähigkeit, […] alle Arten von Medien für das Kommunikations- und Handlungsrepertoire von Menschen einzusetzen *(Baacke, 2000)*." So sieht er den medienkompetenten Menschen als selbstbestimmtes und gesellschaftlich handelndes Subjekt, der nicht nur die technischen Fähigkeiten zu erlernen hat, sondern auch die eigene Mediennutzung reflektiert und kritisch beobachten kann. **Medienkompetenz** ist in diesem Zusammenhang als Fähigkeit zu verstehen, selbstbestimmt, kreativ und sozial verantwortlich mit Medien umzugehen und sie sowohl zur Gestaltung der eigenen Lebenswelt als auch zur Teilhabe an sowie zur Mitgestaltung in der Gesellschaft zu nutzen *(Arbeiter, 1999)*.

Seit der gesellschaftlichen Verbreitung der Neuen Medien „Internet und Computer" ist der Erwerb von Medienkompetenz zu einer zunehmend zentralen Entwicklungsaufgabe von Kindern und Jugendlichen geworden. Dort, wo Medien als Mittel der Information, Beeinflussung, Unterhaltung, Unterrichtung und Alltagsorganisation Relevanz für die Entwicklung und Sozialisation von Menschen erlangen, werden sie zum Gegenstand der Medienpädagogik. **Medienpädagogik** umfasst hier alle Fragen der pädagogischen Bedeutung von Medien in den Nutzungsbereichen Freizeit (z. B. Jugendarbeit), Bildung (z. B. Schule) und Beruf (z. B. professionelle Nutzung).

Der erwachsene Mensch hat die Freiheit, bestimmte Dinge in den Medien zu nutzen oder nicht zu nutzen. Er sollte in der Lage sein zu erkennen, dass bestimmte Inhalte und Formen einem gesunden Selbst-, Fremd- und Weltverhältnis schaden können. Bei Kindern und Jugendlichen kann dies nicht vorausgesetzt werden. Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sowie Personen im direkten persönlichen Umfeld stehen in der Verantwortung, junge Menschen zu einem sinnvollen Umgang mit Medien (d. h. ggf. auch Ablehnung und Nichtbeachtung von Medieninhalten) zu befähigen.

Die Ziele in Bezug auf den Erwerb von Medienkompetenz gelten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (in Familien) gleichermaßen. Dabei spielen zielgruppen-, alters- und geschlechtsspezifische sowie kulturelle und familiäre Aspekte eine wesentliche Rolle.

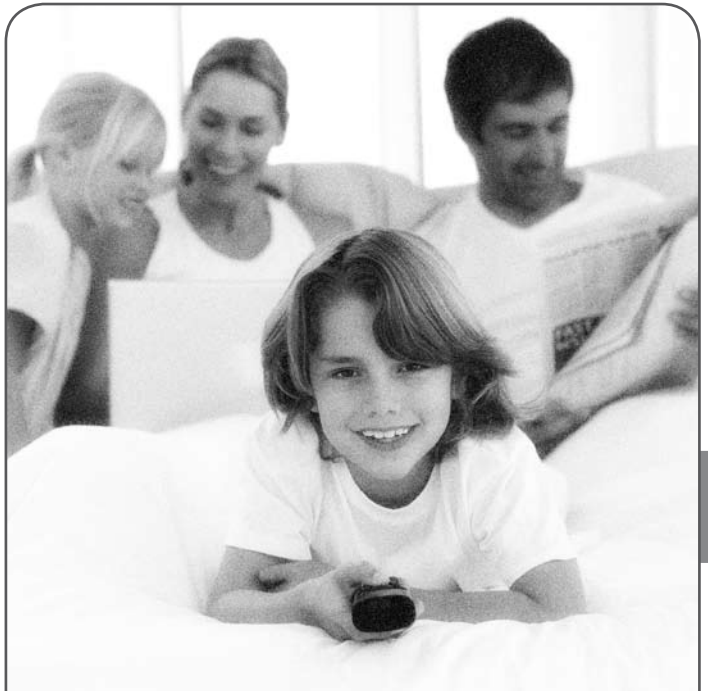
Mit den neuen Medien haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, neue Kommunikationswege und Informationsquellen zu nutzen, es werden aber auch gesellschaftliche Grenzen erweitert oder sogar nach moralischen Werten überschritten, wie beispielsweise in Bezug aus Gewaltdarstellungen, Pornografie und Datenfreigabe. Es liegt in der Verantwortung von Eltern und anderen Bezugspersonen, Krisen aufzuspüren und die Heranwachsenden im Gespräch zu begleiten. Dies bedingt aber, dass die Erwachsenen selbst medienkompetent sind und sich mehr für die Medien interessieren, beispielsweise für Computerspielwelten und Soziale Netzwerke.

Deswegen erscheint es sinnvoll, alle am Bildungsprozess Beteiligten zur **Medienerziehung** zu bewegen und Angebote zu gestalten.

Durch konkrete Angebote und Projekte soll hier die Medienkompetenz auf verschiedenen Ebenen gefördert werden. Medienkompetenz betont diesen neuen Aspekt, den medienkritischen und selbstreflexiven Ansatz mit den jungen Menschen zu verfolgen. Es ist wichtig, mit Eltern ins Gespräch zu kommen und sie bei der Medienerziehung zu unterstützen.

Arbeiter, U. (1999) Jugendmedienschutz, verfügbar unter: http://www.mediaculture-online.de/fileadmin/bibliothek/arbeiter_jugendmedien/arbeiter_jugendmedien.pdf vom 12.12.2012

Baacke, D.: Grundbegriffe Medienkompetenz, verfügbar unter: http://www.medienkompetenzportal-nrw.de/index.php?id=1518&no_cache=1&type=98 vom 12.12.2012



WAS IST SUCHTPRÄVENTION?

Anika Hundhausen und Sarah Kühl

Unter Prävention [von lat. Vorbeugen, Verhüten, (Duden, 2007)] verstehen Fachkräfte eine vorbeugende Maßnahme zur Vermeidung von unerwünschten Ereignissen und Abwicklungen. Dabei spezialisiert sich die Prävention von Abhängigkeitserkrankungen auf die Vermeidung des Konsums von sucht- und missbrauchsgefährdenden Substanzen und Stoffen, sowie auf die Vorbeugung der Entwicklung von süchtigen Verhaltensweisen gegenüber Stoffen sowie Tätigkeiten beispielsweise exzessiver Mediennutzung.

Die Aufgabe der **Suchtprävention** liegt hier einerseits in der **Aufklärungsarbeit** und andererseits in der **Stärkung der Persönlichkeit** und dem Ausbau von persönlichen Ressourcen, den so genannten **Schutzfaktoren**.

Darunter wird der Erwerb von Fähigkeiten verstanden, der die Menschen in ihren Lebens- und Handlungskompetenzen unterstützen soll. Dazu gehören unter anderem ausgeprägte Kommunikationsfähigkeiten, starkes Selbstvertrauen in seine eigenen Fähigkeiten sowie ein adäquater Umgang mit Konflikten *(vgl. Seifert, 2003)*.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die über gut ausgebildete Schutzfaktoren verfügen, eine geringere Wahrscheinlichkeit vorweisen, an einer Abhängigkeit zu erkranken.

Prävention lässt sich darin unterscheiden, zu welchem Zeitpunkt und bei welcher Zielgruppe sie eingesetzt wird. Hier differenziert man zwischen universeller, selektiver und indizierter Prävention.

Die universelle Prävention richtet sich an die Gesamtbevölkerung, unabhängig jeglicher Risikofaktoren. Es wird versucht „flächendeckend präventiv zu intervenieren“ *(vgl. Leppin, 2004)*. So werden recht themenunspezifisch allgemeine Schutzfaktoren gestärkt.

Zielgruppe der **selektiven Prävention** sind Bevölkerungsgruppen, die ein erhöhtes Risiko aufweisen, ein Störungsbild zu entwickeln. Ziel ist durch Sensibilisierung, Enttabuisierung, Ressourcenstärkung und Schaffung eines Problembewusstseins der Entstehung einer Suchterkrankung entgegen zu wirken.

Indizierte Präventionsmaßnahmen richten sich an Personen, die schon Symptome einer Störung aufweisen, aber noch keine Diagnose erfüllen. Ziel dieser Maßnahmen ist es, einer Verschlechterung oder Chronifizierung entgegen zu wirken.

Heute ist Prävention zunehmend in ein Gesamtkonzept der Gesundheitsförderung integriert und ist von dieser nicht mehr, wie ursprünglich, klar abzugrenzen.

Effektive Suchtprävention setzt auf unterschiedlichen Ebenen (Person, Umwelt, Substanz) an und nutzt stoff- bzw. verhaltensspezifische, stoffun- bzw. verhaltensunspezifische und strukturelle Maßnahmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um legale oder illegale Substanzen oder um sogenannte Verhaltenssüchte, wie Medienabhängigkeit handelt. Suchtprävention sollte möglichst frühzeitig unter Einbeziehung sämtlicher Institutionen einsetzen. Kontinuität anstelle einer einmaligen Veranstaltung mit „Eventcharakter“ ist darüber hinaus Voraussetzung einer wirkungsvollen suchtpräventiven Arbeit *(vgl. Seifert, 2003)*.

Leppin, A. (2004) Was versteht man unter Prävention? In Hurrelmann, K. et al. (Hrsg.) Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hans Huber. Seite 31-40.

Seifert, E. (2003) Grundideen zur Suchtprävention. In Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.) Aktion Jugendschutz: Materialmappe zur Suchtprävention; 7 überarbeitete Auflage. München: Landesarbeitsstelle Bayern. Seite 1-5.

1 MEDIENREISE

Andreas Pauly

Rahmenbedingungen

Geeignet für 10 bis 35 Teilnehmende ab 12 Jahren im Stuhlkreis
Dauer: ca. 15 Minuten

Inhalte und Ziele

- Reflexion der eigenen Mediennutzung
- Einführung in das Thema „Neue Medien"
- Bewegung und Auflockerung

Durchführung und Spielverlauf

Die Gesamtgruppe bildet einen Stuhlkreis, wobei ein Stuhl zu wenig hingestellt wird. Ein Teilnehmender steht dann in der Mitte und überlegt sich eine Anweisung oder ein Merkmal, woraufhin die anderen Gruppenmitglieder auf die dieses Merkmal zutrifft, ihre Plätze wechseln müssen, wie z. B. „Alle Teilnehmenden, die so wie ich heute schon ihre Mails abgerufen haben". Die in der Mitte stehende Person versucht dabei selbst, einen freien Platz zu erreichen. Wer im Kreis verbleibt, überlegt sich eine neue Anweisung.

Mögliche Anweisungen und Merkmale:

Alle die, die...
... mehr als eine E-Mail Adresse haben
... mehr als 50 Freunde bei Facebook haben
... in den letzten zwei Wochen im Kino waren
... aktuell in den letzten Wochen einen Roman gelesen haben
... ein Spiel mit der USK Freigabe ab 18 Jahren gespielt haben
... wechseln den Platz.

2 STEHOGRAMM

Anika Hundhausen

Rahmenbedingungen

Geeignet für 10 bis 35 Teilnehmende ab 10 Jahren im Stuhlkreis
Dauer: flexibel gestaltbar von 10 bis 30 Minuten

Inhalte und Ziele

- Reflektion des eigenen Mediennutzungsverhaltens, Selbsteinschätzung
- Sensibilisierung für das Thema exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit
- Stärkung der Gruppenzusammengehörigkeit

Durchführung und Spielverlauf

Die Gruppenleitung trifft laut und gut hörbar eine Aussage (Beispiele siehe unten). Jeder Teilnehmende überlegt für sich still, ob die Aussage bezüglich seines eigenen Mediennutzungsverhaltens mit „ja" oder „nein" zu beantworten ist. Trifft die Aussage für den Einzelnen zu, so stellt er oder sie sich hin. Trifft die Aussage nicht zu, so bleibt er oder sie auf seinem Stuhl sitzen. Dies kann beliebig oft wiederholt werden.
Beispiele für Aussagen, die getätigt werden können:

Handy
- Ich habe ein eigenes Handy.
- Ich habe ein Smartphone.
- Ich bezahle meine Handyrechnung selbst.
- Ich habe eine Flatrate.

Fernseher
- Ich habe einen eigenen Fernseher in meinem Zimmer.
- Ich sehe täglich fern.
- Hauptsächlich schaue ich abends fern.

Internet / Soziale Netzwerke
- Wir haben zu Hause einen Internetanschluss.
- Ich nutze das Internet täglich.
- Ich habe einen eigenen PC / Laptop in meine Zimmer.
- Ich bin in Sozialen Netzwerken angemeldet.
- Ich habe in Sozialen Netzwerken meinen Vor- und Zunamen, Foto eingestellt.

PC-Spiele / Spielekonsolen
- Ich spiele Computerspiele.
- Ich spiele täglich.
- Ich spiele hauptsächlich gemeinsam mit Freunden.
- Ich spiele, wenn ich genervt bin.
- Ich spiele Spiele, für die ich offiziell zu jung bin.

1 FASZINATION

Andreas Pauly und Silke Selinger

Rahmenbedingungen

Geeignet für 10 bis 35 Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren, Eltern, Fachkräfte
Dauer: 30 Minuten

Inhalte und Ziele

- Erarbeitung der Faszination von neuen Medien
- Reflexion der Gefahren der neuen Medien
- Vermittlung von zielgruppenspezifischem Wissen

Durchführung und Spielverlauf

Die verschiedenen Angebote haben eine hohe Faszination. Die Teilnehmenden werden in dieser Kleingruppenarbeit angeregt, Argumente für und gegen die neuen Medien zu diskutieren. Folgende Kleingruppen werden gebildet:

- Germanys next Top Model (GNTM, Fernsehen)
- Facebook (Soziale Netzwerke, Chatten)
- FIFA 13 (Konsolen-, PC-Spiele offline / online)
- Handy (Smartphone)
- Youtube (Videoportale)

Danach werden die Kleingruppenergebnisse in der Gesamtgruppe vorgetragen und diskutiert und bei Bedarf durch die Gruppenleitung ergänzt. Beispiele aus der Jugendarbeit:

GNTM

- Sound: coole neue Musik
- „Mitfiebern", Spannung wie wird es weitergehen?
- Positives Gefühl: Erfolgserlebnis, wenn meine Favoritin gewinnt

Online Games

- Grafik, Story mit viel Spannung
- Schwierigkeitsgrad mit schnellen Erfolgserlebnissen
- Langeweile vertreiben
- Flow-Erleben

2 JUNIORFORSCHER

Dr. Detlef Scholz

Rahmenbedingungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 bis 17 Jahren, die das Gymnasium besuchen
Dauer: ca. 90 Minuten

Inhalte und Ziele

- Förderung einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Medienkonsum
- Vermittlung von wissenschaftlichen Arbeitsweisen
- Klärung der Suchtkriterien

Durchführung und Spielverlauf

Über die Mediennutzungsreflektion werden die Schülerinnen und Schüler in einen kreativen Prozess geführt, der die Selbstkompetenz weiter stärkt und wissenschaftliches Arbeiten erlebbar macht.

Zeit / Top	Beschreibung	Was? Wer?
10 – 15 min (30 min)	Rückblick auf Vorgängermodule (alternativ: Arbeit an bereitgestelltem Material)	Gruppendiskussion Kleingruppenarbeit
10 – 15 min	Vorstellung bzw. Erarbeitung einer Studienerstellung*	Gruppenleitung und Gruppe
30 – 45 min	Entwicklung der Checklisten – AB „Medienprofi oder Medienjunkie" (Variante: je Kleingruppe nur pos. oder neg.)	Kleingruppenarbeit
30 – 45 min	Vorstellung, Begründung und Auswertung der Checklisten	gesamte Gruppe

*** Folgende Fragen könnten besprochen werden:**

- Wie entstehen Aussagen über Nutzungsverhalten (z. B. Konsumgüter) und dessen Auswirkungen?
- Wie entstehen Studien?
- Wie arbeitet eine Forscherin oder ein Forscher?

Als Vorbereitungsaufträge könnten außerdem Überlegungen zu folgenden Fragen angeregt werden:

- Wer kennt eine Forscherin oder einen Forscher?
- Wer hat diesbezüglich berufliche Vorstellungen im Allgemeinen / für sich selbst?

Variante:
Erhebung und Auswertung mit Hilfe der Checklisten in der Klasse, Jahrgangsstufe beziehungsweise Schule

Vorbereitung und Materialien

- Zu Beginn Stuhlkreis für die gesamte Gruppe bilden
- Möglichkeit der Kleingruppenarbeit an Tischen organisieren
- Eventuell Videosequenzen zur Forschungsarbeit und Umfrageentstehung vorbereiten
- Arbeitsblatt „Medienprofi oder Medienjunkie?“ kopieren
- Material für das Selbststudium bereit legen (Artikel, Videos, Bücher etc. zu positiven und negativen Wirkungen von Mediennutzung)
- Gegebenenfalls Laptops, Beamer und Lautsprecher zur Verfügung stellen

Reflexionsfragen

- Welche Informationen waren besonders eindrucksvoll oder nachdenkenswert?
- Haben sich für euch Fragen ergeben?
- Hat jemand über seinen Umgang mit den Medien in den vergangenen Wochen und Monaten nachgedacht?
- Wie würdet ihr als exzessive Mediennutzerinnen und -nutzer argumentieren?

ARBEITSBLATT

2 MEDIENPROFI ODER MEDIENJUNKIE?

Ihr habt schon einiges über die positiven und negativen Seiten des Umgangs mit den verschiedenen Bildschirmmedien (Fernseher, Computer, Spielkonsole, Handy) erfahren. Viele von Euch nutzen die Medien so oft wie möglich. Aus Eurem Umfeld kennt Ihr vielleicht Beispiele für den besonders guten oder besonders ungünstigen Umgang.

Jetzt wollen wir uns auf die Nutzung von PC und Internet beschränken. Auf diesem Gebiet wird weltweit viel geforscht. Die Ergebnisse sind nicht immer eindeutig.
Im Folgenden könnt Ihr Euren Beitrag als Junior-Forscherin und Junior-Forscher leisten und ein wichtiges Forschungsmittel entwickeln.

Tragt Eure Erfahrungen und Überlegungen in der Gruppe zusammen. Notiert dazu zunächst jeder für sich (mindestens) drei positive und drei negative Folgen einer intensiven Mediennutzung.
Diskutiert das Notierte und entscheidet gemeinsam, an welchen Kriterien man die Güte des Mediengebrauchs am besten ablesen kann.

Entwickelt daraus jeweils eine Checkliste (je 5 bis 10 Fragen) für die positive Nutzung (Medienprofi) und die negative Nutzung (Medienjunkie).
Diese Fragen sollten mit ja oder nein beantwortet werden können. Bei welcher Anzahl von ja-Antworten die entsprechende Einstufung erfolgt, könnte unter der Checkliste (oder auf der Rückseite) angegeben werden.

Anschließend stellt jede Gruppe Ihren Test kurz vor und klärt mögliche Unklarheiten der Fragestellungen.

Danach sollen die Checklisten auf ihre Brauchbarkeit getestet werden.
Wenn Ihr noch Zeit habt, könnt Ihr schon mal überlegen, wie das geschehen könnte.

MODUL 2: PLAYTIME

3 SOFTWARE-ENTWICKLER

Markus Wirtz

Rahmenbedingungen

Geeignet für 8 bis 30 Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren
Dauer: ca. 45 bis 60 Minuten (je nach Gruppengröße)

Inhalte und Ziele

- Sensibilisierung für das Thema Medienabhängigkeit
- Herausarbeiten verschiedener Internetangebote mit hohem Suchtpotential und möglicher Faktoren, die eine Medienabhängigkeit begünstigen können
- Reflexion der selbst genutzten Angebote und des eigenen Nutzungsverhaltens

Durchführung und Spielverlauf

Die Vorgeschichte wird vorgelesen.
Anschließend werden Kleingruppen, sogenannte „Expertenteams", mit höchstens sechs Personen gebildet. Jedes der Teams erhält einen „Entwicklerplan" (siehe Anhang) und hat 20 Minuten Zeit, um diesen zu bearbeiten. Zur gemeinsamen Reflexion kommen alle Teams in der Großgruppe zusammen. Jedes Team hat nun die Gelegenheit, die Großgruppe von der eigenen Idee zu überzeugen.

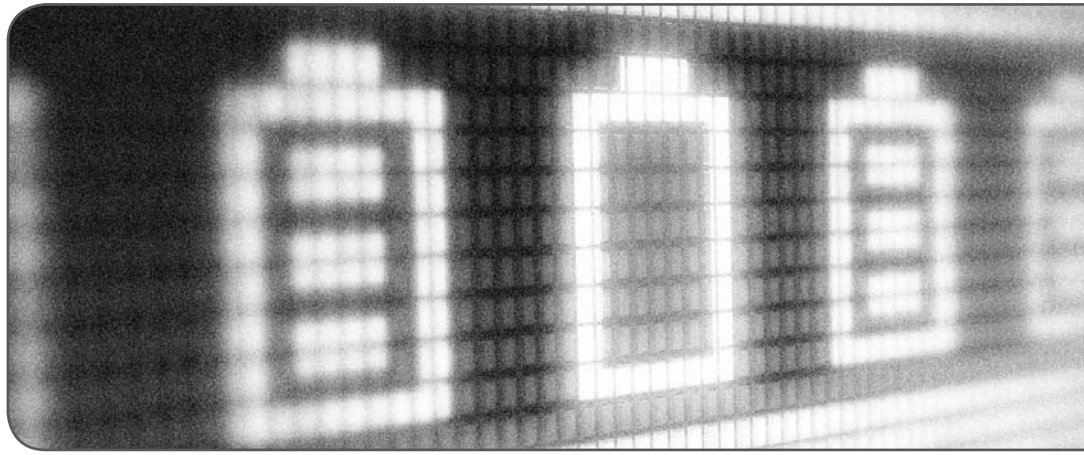
Vorgeschichte:
Ein namhafter Software-Entwickler tritt an euch als ausgewiesene Expertinnen und Experten auf dem Gebiet der „Onlinesucht" heran und bittet um eure Hilfe.
„Die Konkurrenz schläft nicht – und alle Programme, die wir zuletzt auf den Markt gebracht haben, waren alles andere als erfolgreich. Es ist schwer, die Nutzer heutzutage bei der Stange zu halten."
Nun steckt die Softwarefirma arg in der Klemme. Floppt das nächste Angebot auch, ist die Firma pleite. Er bittet euch also, etwas zu erfinden, das „so was von süchtig macht."
Was für ein Angebot es wird, ist letztendlich egal. Hauptsache es ist online und kommt an. Als Lohn winkt dem Erfinderteam eine Million Euro pro Person. Nach reiflicher Überlegung nehmt ihr den Auftrag an.

Reflexionsfragen

- Was zeichnet euer Angebot aus?
- Wodurch gewährleistet ihr, dass es möglichst regelmäßig und lange genutzt wird?
- Welche Kriterien waren euch bei der Entwicklung eurer Idee besonders wichtig?
- Woran liegt es, dass einige Angebote im Internet anscheinend exzessiver genutzt werden als andere? Was macht sie so besonders?
- Kennt ihr schon etwas im Internet, dem ihr ein hohes Suchtpotential zuschreiben würdet?
- Was kann euch trotzdem vor einer Onlinesucht schützen?

Vorbereitung und Materialien

- Arbeitsblatt „Das perfekte Game" für jede Gruppe vorbereiten (siehe S.26)
- Optional: Flipchart, Papier und Moderationsstifte bereitstellen, damit die Teams „Werbeplakate" anfertigen können



ARBEITSBLATT
3 DAS PERFEKTE GAME

Entwicklerplan

1. Planungsphase - Marktanalyse

a) Welche Internetangebote kennt Ihr? (z. B. Suchmaschinen, Chats,.....)

b) Welches Angebot kann wohl am ehesten süchtig machen?
Diskutiert das im Expertenteam und erstellt Eure Top 5:

1)
2)
3)
4)
5)

Warum glaubt Ihr, können einige Angebote eher süchtig machen als andere? Woran liegt das? Was zeichnet sie aus? (z. B. Zeitaufwand, Belohnungen, Gemeinschaft)

2. Planungsphase - Das ideale Internetangebot

Ihr habt in der ersten Planungsphase wichtige neue Erkenntnisse gewonnen. Entscheidet nun im zweiten Schritt, welches Angebot für Euren Auftrag am besten geeignet ist. Vielleicht sogar eine Kombination mehrerer Angebote?

Kurze Beschreibung:

Begründung:

3. Planungsphase - „Jetzt geht´s ins Detail"

Welchen Namen gebt Ihr Eurem Angebot?

Welche Zielgruppe(n) soll es hautpsächlich ansprechen (z. B. Altersgruppe, Geschlecht...)?

Kosten für die Nutzung (z. B. einmaliger Kauf, monatl. Gebühren....)

Das Internet ist unglaublich groß und vielfältig. Was macht Euer Angebot zu etwas Besonderem?

Wodurch wird gewährleistet, dass die Benutzerinnen und Benutzer möglichst regelmäßig und lange das Angebot nutzen und vielleicht sogar süchtig werden?

Herzlichen Glückwunsch! Ihr habt bewiesen, dass Ihr erstklassige Expertinnen und Experten auf Eurem Gebiet seid! Nun gilt es nur noch, den Software-Entwickler von Euren Überlegungen zu überzeugen. VIEL ERFOLG!

4 STANDPUNKTE

Christina Abke

Rahmenbedingungen

Geeignet für mindestens 6 Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren, Eltern und Fachkräfte
Dauer: 10 bis 30 Minuten

Inhalte und Ziele

- Klärung von Werten und Normen im Bezug auf Onlineaktivitäten
- Förderung der Reflexionsfähigkeit bezüglich des eigenen Medienkonsums
- Erweiterung der Handlungskompetenzen im Umgang mit dem PC
- Förderung des Meinungsaustausches

Durchführung und Spielverlauf

Alle Teilnehmenden erhalten eine rote und eine grüne Moderationskarte. Die Gruppenleitung liest einen der Standpunkte (siehe Aussagen „Standpunkte“) vor, zu der sich die Mitspielerinnen und Mitspieler mit Hilfe ihrer Karten positionieren müssen. Auf ein Kommando ziehen alle eine der beiden Karten und halten sie in die Höhe. Wenn sich eine Person mit der Aussage einverstanden erklärt und die Einstellung teilt, wird die grüne Karte gezückt. Falls jemand der Ansicht widersprechen und eine andere Position beziehen will, wählt er oder sie die rote Karte.
Sind die Entscheidungen gefallen, werden vier der Teilnehmenden zu den Gründen ihrer Wahl befragt. Dabei sollte die Gruppenleitung darauf achten, dass verschiedene Haltungen zum Ausdruck kommen.
Im Anschluss kann der nächste Standpunkt vorgelesen werden.

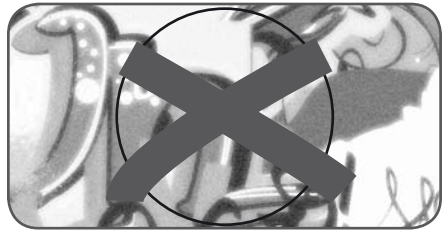
Bemerkungen:
Je nach zur Verfügung stehender Zeit, können aufkommende Diskussionen angeregt werden und auch Standpunkte von Mitspielenden zur Abstimmung kommen. Diese Methode kann mit ganz unterschiedlichen Zielgruppen durchgeführt werden (siehe Punkt „Kurzbeschreibung“).

Besonders interessant und aufschlussreich wird es, wenn sich die Gruppe heterogen zusammensetzt (z. B. Eltern mit ihren Kindern oder Lehrende und Schülerinnen und Schüler).

Vorbereitung und Materialien

- Arbeitsblatt „Standpunkte“
- Jeder Teilnehmende erhält eine rote und grüne Moderationskarte.

Moderationskarten:



Aussagen „Standpunkte“

1. Das Essen kann auch mal ausfallen, wenn die Zeit am Computer wichtiger ist.
2. Ob ich meine Freunde und Freundinnen im Chat treffe oder real, ist doch das Gleiche.
3. Wenn die Absprachen nicht eingehalten werden, darf auch mal der Stecker gezogen werden.
4. Ob ich jetzt mit 14 oder 16 Jahren Ballerspiele spiele, macht das denn wirklich einen Unterschied?
5. Wer braucht schon Internetzeitbeschränkungen? Ich merke selbst, wenn mir die Zeit am Computer nicht mehr gut tut.
6. Nach der Schule erstmal eine Runde am Computer „chillen“. Hausaufgaben können auch danach erledigt werden.
7. Wer am Computer sitzt, darf jederzeit gestört werden. Wenn nun mal das Zimmer aufgeräumt werden muss, dann muss es aufgeräumt werden.
8. Wenn meine Eltern den Abend vorm Fernseher verbringen, dann kann ich wohl auch an den Computer.

5 SUCHTVERLAUF MIT FALLBEISPIELEN

Andreas Pauly und Anika Hundhausen
(in Anlehnung an das Modell von Jürgen Meisenbach und Jörg Cadsky)

Rahmenbedingungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren, Eltern, Fachkräfte
Dauer: 30 bis 60 Minuten

Inhalte und Ziele

- Erkennen der Anzeichen einer Suchterkrankung
- Kennenlernen des Suchtphasenmodells
- Aufzeigen der Hilfeangebote zur Medienabhängigkeit

Vorbereitung und Materialien

- Suchtphasenverlauf und Fallbeispiele ausdrucken und ausschneiden
- Jede Kleingruppe erhält ein Kartenset

Durchführung und Spielverlauf

Vorgeschichte: Mitunter melden sich Jugendliche in Suchtberatungsstellen, die den ganzen Tag nur Computerspiele spielen. In extremen Fällen haben sie eine Freundin verloren, keine Kumpels mehr oder sind sogar von der Schule geflogen. Manche von ihnen waren vorher schon schüchtern, für manche hat sich im Laufe des Spielens die Relation verändert.

Kleingruppenarbeit (2 Kleingruppen):
Nun sortieren Sie in den Kleingruppen die acht Karten und diskutieren die Begriffe:

1. Ausprobieren
2. Genuss
3. Regelmäßiger Konsum
4. Rausch
5. Gewöhnung
6. Steigerung der Dosis
7. Missbrauch
8. Abhängigkeit

Dann erzählt die Gruppenleitung die Geschichte von Thomas:

- er spart sein Kommunionsgeld für einen PC
- er redet mit allen Freunden darüber
- er spielt häufig nach der Schule
- es macht Spaß, mit den Freunden zu spielen
- das Spiel „Civilization" ist langweilig geworden, er kauft sich „Need for Speed", danach ein Action Adventure
- er steigert seine Spielzeiten am PC und spielt jetzt weniger Fußball
- er spielt sein erstes Onlinespiel und findet die Bekannten dort netter als seine realen Freunde
- er hat Probleme mit der Schule
- er schwänzt die Schule, um zu spielen

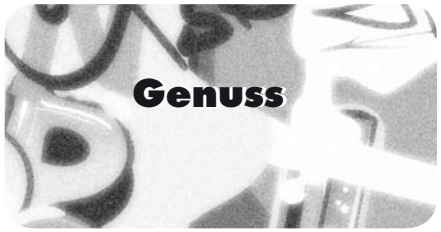
Fallbeispiele:

- Christina lässt ihr Handy auch nachts an. Sie möchte für ihre Freunde immer erreichbar sein und nichts verpassen.
- Herr und Frau Küster schauen täglich abends 3 bis 4 Stunden fern. „Wenn die Kinder im Bett sind, dann entspannt uns das nach dem harten Arbeitsalltag", sagen die beiden.
- Robin spielt täglich mehrere Stunden am Computer. Nach den Hausaufgaben verschwindet er im Netz und kommt erst abends wieder aus seinem Zimmer, wenn seine Mutter ihn mehrfach zum Abendbrot ruft.
- Erik und seine Freundin Laura haben sich nach 8 Monaten Beziehung heute Morgen getrennt, weil Laura mal „was anderes erleben" möchte. Kaum ist Erik zu Hause angekommen, wirft er seinen PC an und ballert wütend stundenlang ein Ego-Shooter-Spiel.
- Sven liebt es, Computer zu spielen. Er zockt gerne Ego-Shooter und Rollenspiele. Manchmal zockt er am Wochenende auch mal die ganze Nacht durch.
- Wenn Lisa aus der Schule kommt, schmeißt sie sofort ihren Laptop an, loggt sich bei Facebook ein und bleibt den ganzen Tag bis spät abends online. Egal was sie macht, ob Hausaufgaben, Musik hören, fernsehen oder telefonieren, das Chat-Programm von Facebook läuft mit und wird parallel bedient.
- Seit einem halben Jahr steigert Johannes in einem Strategie-Spiel sein Online-Level. Obwohl er häufig Kopfschmerzen und Sehstörungen hat, spielt er täglich mehrere Stunden und hört nicht auf. Die Online-Community ist sein „Ein und Alles". Zum Fußballtraining geht er schon lange nicht mehr.

Danach sollen die Teilnehmenden verschiedene Fallbeispiele einordnen und dies begründen (ggf. in der Gruppe diskutieren.)

Reflexionsfragen

Was ist **Faszination** und was ist **Sucht** bei Medien?
Was ist ein **individueller Verlauf**?
Ab wann ist das gezeigte Verhalten **süchtig**?
Gibt es auch ein Zurück?



6 MEDIENTABU

Patrick Durner

Rahmenbedingungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler ab13 Jahren, Eltern, Fachkräfte
Dauer: 45 bis 60 Minuten

Inhalte und Ziele

- Spielerische Überprüfung von vorhandenem Wissen
- Förderung themenspezifischer Auseinandersetzung

Vorbereitung und Materialien

- Ausdrucken und Zuschneiden der Beispielkarten
- Zeitmesser (Stoppuhr, Handy o.ä.), Moderationskarten, Signalinstrument (Quietschtier, Hupe o.ä.)

Durchführung und Spielverlauf

Im Wechsel werden Begriffe erklärt, dabei dürfen die tabuisierten Worte nicht benutzt werden. Bei richtigem Erraten erhält die Gruppe einen Punkt.

15 min Die Klasse wird in Kleingruppen von max. 10 Personen geteilt. Die Kleingruppen sollen sich Begriffe im Zusammenhang mit Computer und Internet überlegen, zu welchen sie mehr Information haben wollen oder die ihnen spontan zu Computer und Internet einfallen. Zu jedem Begriff sollen sie sich drei Worte überlegen, mit denen sie diesen Begriff am ehesten erklären würden. An der Stelle noch nicht verraten, dass es sich um „Tabu" handelt!

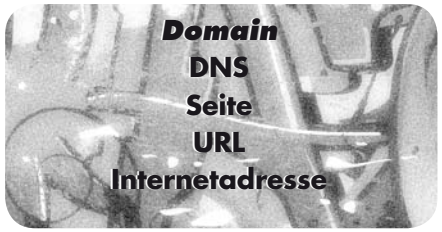
20 min Pro Gruppe werden zwei Personen ausgewählt, die erklären, und zwei, die die Gegner kontrollieren. Pro Mannschaft werden einige Beispielkarten untergemischt. Jeder Erklärende hat 1 Minute Zeit, so viele Begriffe zu erklären, wie er oder sie schafft. Jeder richtig erratene Begriff gibt einen Punkt.

Für jede erratene Bespielkarte erhält die Gruppe einen Zusatzpunkt. Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt, bis alle Begriffe aufgebraucht sind oder die Zeit abgelaufen ist. Ratezeit kontrollieren und erlangte Punkte notieren!

15 min Die von den Teilnehmenden erstellten Begriffe werden im Anschluss noch im Stuhlkreis besprochen und offene Fragen zu allen Begriffen geklärt.

BEISPIELKARTEN

BEISPIELKARTEN



MODUL 2: PLAYTIME

7 LEBENSBALKEN

Patrick Durner
(in Anlehnung an das Tankmodell von Christoph Lagemann)

Rahmenbedingungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler ab 11 Jahren (ohne Manabalken), ab 16 Jahren (mit Manabalken), Eltern, Fachkräfte
Dauer: 45 bis 60 Minuten

Inhalte und Ziele

- Erkennen eigener Ressourcen, die die Lebensenergie wieder auffüllen
- Anregung zu abwechslungsreicher Freizeitgestaltung
- Förderung der Selbstwahrnehmung

Vorbereitung und Materialien

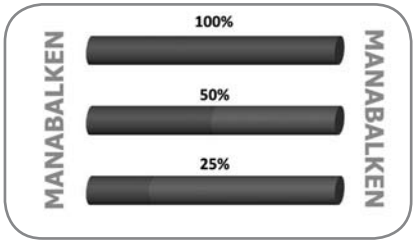
- Arbeitsblätter ausdrucken oder alternativ Beamer und Laptop, Moderationskarten, Stifte zur Verfügung stellen

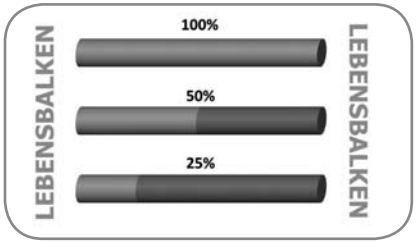
Durchführung und Spielverlauf

30 – 45 min

Lebensbalken: steht für körperliche Bedürfnisse wie Gesundheit, Schmerzfreiheit, Fitness, Leistungsfähigkeit, Entspannung. Die Energiegewinnung erfolgt über „Medpacks" wie Bewegung, Sport, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Ruhe, maximal moderaten Suchtmittelkonsum oder gar Abstinenz…

Manabalken: ist in Spielen die Einheit für die Zauberfertigkeiten. Er muss ausreichend gefüllt sein, um Zauber wirken zu können. Der Manabalken steht hier für geistige Bedürfnisse wie Anerkennung, Erfolg, Abenteuer, Spaß, Zugehörigkeit, Liebe, Wertschätzung etc. Die Energiegewinnung erfolgt über Energieringe, wie z. B. Familie, Freunde, Musik, kreative Tätigkeiten, Haustier, Sport. Eine breite Auswahl ist dabei wichtig, falls durch irgendwelche Umstände die ein oder andere Energiequelle wegfallen sollte (Verletzung, Umzug, Beziehungsende, Tod eines Haustiers, etc). Bei wenigen oder gar nur einer Energiequelle ist das Risiko, dass der Balken leer läuft sehr hoch, falls diese wegfällt.





Lebensbalken und Manabalken beeinflussen sich gegenseitig: ist der Manabalken fast leer, wirkt sich das auch auf den Lebensbalken aus, und umgekehrt. Das heißt, dass geistiges und körperliches Wohlbefinden eng verknüpft sind. Manche Tätigkeiten wie z. B. Sport wirken sich maßvoll betrieben positiv sowohl auf das geistige, als auch körperliche Wohlbefinden aus.

Anhand der Vorlagen der Balken mit den unterschiedlichen Füllständen kann verdeutlicht werden, dass es unterschiedliche Lebensphasen gibt, in welchen der Lebensbalken mal voller und mal leerer ist. Leer ist der Balken, wenn es Lebensumstände gibt, die uns Energie rauben (Stress in der Familie oder Schule, Liebeskummer, Krankheit) und nicht in gleichem Maße von Medpacks oder Energieringen ausgeglichen werden. Um einen leeren Lebensbalken wieder zu füllen, sowie um zu vermeiden, dass der Balken überhaupt leer läuft, braucht es vielfältige Energiequellen.

Das Modell wird erst erklärt, dann sollen die Jugendlichen ihre eigene Bedürfnisse sowie dazu passende „Medpacks" und Energieringe finden und auf Karteikarten aufschreiben, welche dann an das Modell angeheftet werden.

Wichtig: Verdeutlichen von Ersatzbefriedigungen, die nicht das an Energie liefern, was man sich im Vorfeld erhofft. Beispiel: Mein Bedürfnis ist Zugehörigkeit zu und Anerkennung von einer Gleichaltrigengruppe. Kann ich diese nicht real erlangen und versuche sie virtuell zu bekommen (z. B. Facebook), füllt das langfristig meinen Balken nicht auf, da das eigentliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit nicht real erfüllt wird.

10 min Reflexion:
Jeder Mensch benötigt eine Vielzahl an unterschiedlichen Energiequellen, um den eigenen Lebensbalken zu füllen. Negative Ereignisse und Situationen führen zu einer Verringerung der Lebensenergie. Leert sich der Lebensbalken vollständig, so ist die selbständige Lebensfähigkeit nicht mehr vorhanden. Professionelle Hilfe wird notwendig.

Bemerkung: Differenzierung „Lebensbalken / Manabalken" für sehr junge und kognitiv schwache Gruppen zu abstrakt. Hier wird empfohlen, lediglich den Lebensbalken stellvertretend für alle Bedürfnisse – körperliche wie geistige – zu verwenden.

8 ROLLENSPIEL

Rahmenbedingungen

Dr. Detlef Scholz

Geeignet für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren
Dauer: ca. 90 Minuten

Inhalte und Ziele

Über das Entwickeln und Anschauen der kurzfristig inszenierten Szenen zum teilweise konfliktbehafteten Medienalltag sollen die Schülerinnen und Schüler in einen kreativen Prozess geführt werden, der die Selbstkompetenz weiter stärkt sowie neue Perspektiven und Handlungsoptionen verdeutlicht.

- Entwicklung von Verhaltensalternativen bei Konflikten im Zusammenhang mit Mediennutzung
- Förderung der Kooperations- und Urteilsfähigkeit
- Weiterentwicklung der Selbstreflexionskompetenz

Vorbereitung und Materialien

- Karten mit den Bezeichnungen für mögliche Orte, Personen und Eigenschaften vorbereiten
- Für jede Gruppe einen Übungsraum zur Entwicklung der Szenen organisieren

Durchführung und Spielverlauf

Die Gruppenleitung führt die Einheit mit folgenden möglichen Themen und Eingangsfragen ein. Die Ergebnisse werden stichpunktartig an der Tafel notiert:

- Gibt es Konflikte in der Familie / im Freundeskreis in Verbindung mit Medien?
- Kann Mediennutzung etwas mit Sucht zu tun haben?
- Hat jemand über seinen Umgang mit den Medien in den vergangenen Wochen (Monaten) nachgedacht? Wenn ja, warum?
- Eventuell Ausführungen oder Videoclips zur Szenenentwicklung am Theater, im Film oder Fernsehen zur Verfügung stellen.

Zeit	Beschreibung	Was? Wer?
10 – 15 min	Einstiegsfragen	Gruppendiskussion
10 – 15 min	Entwicklung einer typischen Szene (Arbeitsblatt „Szenenentwicklung“)	Gruppenleitung und Gruppe
30 – 45 min	Teilnehmende in Gruppen aufteilen (evtl. männl. / weibl. trennen) – ggf. Regisseure festlegen Szenen entwickeln	Kleingruppenarbeit
20 – 30 min	Vorführung von (ausgewählten) Szenen (evtl. Aufzeichnung per Webcam / Video) Vorstellungsfeedback*	gesamte Gruppe (Schauspieler Regisseure, Zuschauer)
(60 – 90 min)	Erweiterung: Alle entwickelten Szenen vorführen, besprechen, Konsequenzen und Alternativen ausführlich diskutieren – (bei aufgezeichneten Szenen kann dies auch zu einem späteren Zeitpunkt geschehen)	

***Mögliche Nachfragen:**

- Befindlichkeit der Protagonisten (ihre Gefühle, Intentionen und Erkenntnisse in der Szene)
- Anmerkungen des Publikums (Benennung von Besonderheiten und der eigenen Wahrnehmung, ggf. Begründung)
- Wie lässt sich diese Entwicklung erklären?
- Hätte es andere Entwicklungen geben können?
- Änderungsvorschläge oder Fortführungen

ARBEITSBLATT

8 SZENENENTWICKLUNG

Eine typische Szene...

... auf eine Karte schreiben oder vorbereitete Karte ziehen

Beteiligte Personen...

... vorschlagen lassen oder benennen
z. B. Max (14 Jahre), Mutter, Vater, Schwester (17 Jahre), Bruder (11 Jahre), Freund, Onkel, Tante, Großeltern

Orte...

... benennen (lassen)
z. B. Wohnzimmer, Küche, Kinderzimmer, Garten, Schule

Ausgangssituation...

... beschreiben (lassen)
z. B. Freitag 19 Uhr – Mutter ruft Tochter zum Abendbrot – diese telefoniert seit einer Stunde mit ihren Handy und möchte später noch ins Kino

Reaktionen...

... der handelnden Personen benennen (lassen)
z. B. vorwurfsvoll, besänftigend, verteidigend, gereizt, ablenkend, analysierend,...

- jeder Person eine Eigenschaft zuweisen (kann auch für alle die gleiche sein)
- evtl. Pose zu dieser Eigenschaft einnehmen lassen
- evtl. die Eigenschaften der handelnden Personen für die gleiche Situation variieren
- eine Szene zur Präsentation auswählen (ggf. aufzeichnen)

9 FOTOSTORY

Angelika Beranek

Rahmenbedingungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren
Dauer: 180 Minuten

Inhalte und Ziele

- Sensibilisierung für das Thema Medienabhängigkeit
- Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten der beteiligten Akteure
- Bekanntmachen von Anlaufstellen bei Problemen

Vorbereitung und Materialien

Hierfür wird pro Gruppe ein Computer mit einer Präsentationssoftware benötigt. Fotogenehmigungen, Fotoapparat oder ein Smartphone pro Gruppe inklusive Anschlusskabel, Storyboard-Vorlagen (sind kostenlos im Internet erhältlich), Beamer zur Präsentation, Informationen über Beratungsstellen vor Ort

Durchführung und Spielverlauf

Nach einem kurzen Input zum Thema „Exzessive Mediennutzung“ denken sich die Teilnehmenden im Stil einer sogenannten Foto-Lovestory eine Geschichte aus und setzen diese anschließend fotografisch um.
Die Gruppenleitung gibt einen kurzen Input zum Thema exzessive Mediennutzung. Je nach Schulform kann diese das Thema intensiver oder oberflächlicher aufgreifen. Des Weiteren können eigene Rechercheanteile für die Schulklasse mit eingebaut werden. Danach wird den Schülerinnen und Schülern eine Fotostory aus einer Zeitschrift gezeigt, damit sie eine Vorstellung vom angestrebten Endprodukt bekommen. Anschließend denken sich die Teilnehmenden in Gruppen von ungefähr fünf Personen eigene Geschichten rund um das Thema Mediensucht aus. Was könnte passieren wenn ein Akteur der Geschichte zu viel spielt / surft etc. Sie entwickeln daraufhin eine Fotostory und die einzelnen Szenen werden fotografiert. Mit Hilfe des Computers wird daraus dann eine Fotostory gebastelt.

Alternativ kann statt mit Fotos mit Screenshots aus Computerspielen gearbeitet werden oder die Geschichte als Machinima nacherzählt werden. Wichtig ist hierbei den Teilnehmenden bereits am Anfang zu sagen, dass sie die Geschichte fotografieren sollen und sie deshalb auf die Umsetzbarkeit vor Ort achten müssen.

Hat man die Möglichkeit, Programme auf den vorhandenen Rechnern zu installieren, empfiehlt es sich „Comic Life“ zu verwenden (als Testversion erhältlich). Hiermit können sehr leicht optisch anspruchsvolle Comics erstellt werden.

Wichtig ist es, bei der Erstellung des Storyboards darauf hinzuweisen, dass nicht zu viele Bilder benutzt werden (höchstens 15) und der Zeitrahmen eingehalten werden muss. Benötigen die Jugendlichen Hilfe bei der Geschichtenentwicklung, können sie in Foren zum Thema Mediensucht nach Storys suchen.

Zeit / Top	Beschreibung	Was? Wer?
Input **10 – 15 min**	Referat über exzessive Mediennutzung Dieses sollte neben dem aktuellen Forschungsstand, Suchtkriterien erklären.	Präsentation Lehrerin / Lehrer
Geschichten ausdenken **ca. 30 min**	Die Jugendlichen erfinden Geschichten, in denen der Hauptdarsteller zu viel surft / spielt etc. Sie überlegen sich, welche Folgen das haben könnte und wie die Situation gelöst werden kann. Diese Ideen werden dann grob mit Strichmännchen in Bildern in die Storyboard-Vorlagen eingezeichnet und mit Text versehen. Bei der Entwicklung der Geschichten sollte den Teilnehmenden freie Hand gelassen werden. Vor allem die Lösungsmöglichkeiten sollten sie selbst entwickeln.	Storyboard
Fotografieren **ca. 45 min**	Die Jugendlichen fotografieren ihre einzelnen Bilder und speichern die Fotos auf den Rechnern. Hierbei sollten die Schülerinnen und Schüler sich mit dem Fotografieren abwechseln. Teilnehmende der anderen Gruppen können als Statisten miteinbezogen werden.	Fotoapparat/ Smartphone
Comic erstellen **ca. 45 min**	Aus den Fotos werden mithilfe von Präsentationsprogrammen Comics erstellt. Hierfür fügt man in die einzelnen Bilder Sprechblasen mit den vorher festgelegten Texten ein. Jedes Foto kommt auf eine Seite der Präsentation.	Computer mit Präsentationssoftware
Präsentieren **ca. 45 min**	Die Geschichten werden in der Klasse präsentiert.	Beamer
Diskutieren	Die Inhalte, vor allem die Folgen von Mediensucht und die Lösungsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler, werden zusammengestellt und mit Tipps aus der Praxis und mit Informationen über örtliche Beratungsstellen ergänzt.	Infobroschüren Lehrerin / Lehrer

10 GLÜCK

Dr. Detlef Scholz

Rahmenbedingungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 bis 17 Jahren
Dauer: 90 Minuten

Inhalte und Ziele

- Intensives Hinterfragen des eigenen Verhaltens
- Anregung des Nachdenkens über eigene Lebensziele
- Austausch mit Gleichaltrigen über Lebenseinstellungen
- Weiterentwicklung der Selbstreflexionskompetenz

Vorbereitung und Materialien

- Arbeitsblätter für die Gruppenaufgaben kopieren
- Kopieren des Arbeitsblattes „Glückszeit" für die gesamte Grupp
- (mindestens) einen zweiten Raum für die Gruppenarbeit organisieren

Durchführung und Spielverlauf

Über eine Rate- und Wettbewerbssituation soll spielerisch das eigene Handeln hinterfragt werden. Dabei können die Intentionen für eine u. U. intensive Bildschirmmediennutzung kritisch hinterfragt werden. Die Auseinandersetzung mit der individuellen Tagesgestaltung ermöglicht eine Einordnung und Inbezugsetzung zu den eigenen Lebenszielstellungen.

Reflexionsfragen

- Woran habt Ihr besonderen Spaß?
- An welche Situationen denkt Ihr besonders gern zurück? (evtl. an der Tafel stichpunktartig notieren)
- Was war als Vorbereitung notwendig, um diese schönen Situationen erleben zu können?

Zeit / Top	Beschreibung	Was? Wer?
10 – 15 min	Einstiegsfragen Aufteilung der Schüler in zwei Gruppen Jede Gruppe erhält verdeckt einen Fragenkomplex	Gruppen-diskussion
30 – 45 min	Die Schüler einer Gruppe versuchen die Fragen gemeinsam zu beantworten - möglichst visualisiert durch wenige Worte in großer Schrift oder durch Darstellungen (Aufteilung in Kleingruppen und späterer Abgleich auch möglich).	(Klein-) Gruppenarbeit
20 – 30 min	Die Fragen werden als Kleinst-Vortrag abwechselnd beantwortet ohne die jeweilige Frage zu nennen (auch nicht indirekt). Die jeweils andere Gruppe muss erraten, welche Frage gestellt wurde. Die Gruppe, die mehr Fragen erraten hat, gewinnt.	gesamte Gruppe (Vortragen, Zuhören, Raten) evtl. Preisvergabe
60 – 90 min optional oder in anschl. Stunden	Das Zusammengetragene wird weiter diskutiert (Gibt es Glück ohne Anstrengung?). Ggf. Initiierung einer Diskussion, wozu das Gehirn eines Menschen eigentlich da ist („damit es dem Körper gut geht und dieser möglichst lange gesund erhalten bleibt" G. HÜTHER), Bearbeiten des individuellen Arbeitsblattes „Glückszeit" (evtl. Auswertung und Diskussion)	gesamte Gruppe Einzelarbeit am AB

ARBEITSBLATT
10 GLÜCKSZEIT

Pssst...
Da die andere Gruppe bei der späteren Vorstellung aus Euren Antworten erraten soll, welche Frage Ihr gerade diskutiert, solltet Ihr die Fragen nicht laut vorlesen bzw. sicherstellen, dass die andere Gruppe Euch nicht hört.

Gruppe 1: Glück
1. Was bedeutet „Glücklichsein"?
2. Was hilft glücklich zu sein? Warum?
3. Was tue ich, um mich heute (im Moment) gut zu fühlen und glücklich zu sein?
4. Was tue ich, um mich morgen (später) gut zu fühlen und glücklich zu sein?

Ihr könnt die Fragen gemeinsam oder in Kleingruppen diskutieren.

Gruppe 2: Unglück
1. Was ist Unglück?
2. Was hilft Unglück zu vermeiden? Warum?
3. Was tue ich, um mich heute (im Moment) weniger schlecht zu fühlen und weniger unglücklich zu sein?
4. Was tue ich, um morgen (später) mit Unglück umgehen zu können?

Ihr könnt die Fragen gemeinsam oder in Kleingruppen diskutieren.

Tragt alles, was Euch zu den Fragen jeweils einfällt zusammen und ordnet es nach Möglichkeit entsprechend ihrer Wichtigkeit.

Notiert die jeweiligen Antworten in großer Schrift (und möglichst wenigen Worten) auf A4-Blättern (oder Flipcharts).
Entscheidet, wer die Antworten zu welcher Frage erläutert.

1 RELOADED

Anika Hundhausen
(ausführliche Beschreibung S. 19 „Stehogramm")

Inhalte und Ziele

Überprüfung, ob die Schülerinnen und Schüler etwas an Transfer in ihren Alltag leisten können
Dauer: 5 Minuten

Durchführung und Spielverlauf

Wenn ein Teilnehmender die Frage mit ja beantworten will, dann soll er aufstehen, bei nein darf er sitzen bleiben. Danach kann noch über mögliche Antworten diskutiert werden.

Reflexionsfragen

Die Gruppe sitzt wieder im Stuhlkreis und beantwortet die Fragen:
- Zu welchen neuen Gedanken und Ideen seid Ihr durch den Workshop angeregt worden?
- Welche Auswirkungen könnten diese auf eure Netzaktivitäten haben?
- Was hat euch am Workshop besonders gefallen?
- Warum könnte es wichtig sein, sich mit der Mediennutzung auseinanderzusetzen?
- Welche Ideen und Gedanken zum Thema habt ihr heute noch nicht äußern können?
- Warum werden durch mehr Medien nicht mehr Menschen glücklicher?

MODUL 3: AUSLOGGER

2 TALKSHOW

Andreas Pauly und Silke Selinger

Rahmenbedingungen

Geeignet für 15 bis 30 Teilnehmende im Alter ab 12 Jahren
Dauer: 15 bis 30 Minuten

Inhalte und Ziele

- Förderung von Sozialkompetenz und Selbsteinschätzung
- Sensibilisierung für das Thema „Mediennutzung"

Vorbereitung und Materialien

- Karten mit den einzelnen Rollen (z. B. Joe, Joe`s Mutter, Lehrerin, Psychologe, Robbie), sowie die Kurzbeschreibung der jeweiligen Position, Haltung oder Erfahrung erstellen.

Durchführung und Spielverlauf

Dieses Rollenspiel soll das Gelernte aus der Einheit zusammenfassen und den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, die Information zu reflektieren. Durch den Rollentausch findet bei den Teilnehmenden ein Perspektivwechsel statt.
Hierzu schlüpft die Gruppenleitung in ihre Moderationsrolle und heißt alle herzlich willkommen. Alle klatschen laut und hören auf ein durch die Gruppenleitung gegebenes Signal wieder auf (3 bis 4 mal wiederholen).
Beispielhafte Rollenbeschreibungen (und mögliche Fragen an die einzelnen):
Joe Olsen,15 Jahre, spielt 16 Stunden Computerspiele am Tag und ist nun in einer Beratungsstelle in Behandlung. Er ist fast von der Schule verwiesen worden.
Was war für dich so interessant an den Spielen? Was hat dir geholfen, mit dem Spielen aufzuhören? Hast du eine Idee, warum du dich so verhalten hast? Was wünschst du anderen Jugendlichen in dieser Situation?
Robbie, 15 Jahre, der beste Freund von Joe, macht viel Sport, hat gute Noten und Joe auch immer wieder angesprochen. Am Anfang hat er auch mit gezockt, doch irgendwann „hat Joe es einfach übertrieben".

Was hast du an Joe bemerkt? Wie hat er sich verändert? Was findest du an den Spielen reizvoll? Was hättest du noch tun können? Hättest du nicht die Mutter ansprechen können?
Frau Olsen, 40 Jahre, Mutter von Joe, hat wenig Ahnung von neuen Medien. Sie hat aber gespürt, dass irgendetwas mit Joe nicht stimmt.
Was hätten sie besser machen können? Haben Sie sich für die Computerspiele zu wenig interessiert? Wie sah es mit den Noten aus? Was wünschen Sie sich oder für andere Eltern an Unterstützung?
Frau Müller, 40 Jahre alt, Psychologin und Beraterin in der Beratungsstelle, findet die reale Kommunikation wichtig. Neue Medien sind ihr suspekt, sie weiß aber dass sie aus der Welt nicht mehr wegzudenken sind.
Wie erklären sie aus fachlicher Sicht die Entwicklung von exzessivem oder süchtigem Medienverhalten? Und was kann man dagegen tun? Wie können Eltern oder Lehrerinnen aufmerksam werden?
Die Fragen können der jeweiligen Perspektive, Person angeglichen werden und dienen lediglich als Beispiele. Einzelne Fragen können auch vertieft werden. Wichtig ist nur, dass es für die gesamte Gruppe interessant bleibt, z. B.: spontan das Publikum mit einbeziehen und Rollen vergeben: „Sie als ebenfalls betroffener Vater, Sie als Polizisten,… was würden sie sich für …. wünschen?" Hier bietet sich auch beispielsweise durch die Rolle des Polizisten an den rechtlichen Rahmen einzuflechten.
Abschließend verabschiedet sich die Gruppenleitung mit guten Wünschen bei den Gästen sowie dem Publikum und bedankt sich für den anregenden, interessanten Austausch.

WAS TUN IM FALL DER FÄLLE?

Die Fachkräfte für Suchtprävention bzw. der Suchtberatungsstellen vor Ort stehen Ihnen als Beraterinnen und Berater gerne unterstützend zur Seite.
Auf der Homepage des Fachverbands Medienabhängigkeit e. V. finden Sie eine Übersicht an spezialisierten Anlaufstellen: www.fv-medienabhaengigkeit.de
Zudem stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihrer Homepage eine Übersicht aller Suchtberatungsstellen in Deutschland zur Verfügung: www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/
oder für Jugendliche zum Thema die Seite www.ins-netz-gehen.de

MATERIALIEN DER BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

„Achtsamkeit und Anerkennung“
Klassen 5–9 (Bestellnummer: 20470000)
Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5–9
Die Anregungen und Materialien aus diesem Unterrichtsmaterial sollen Lehrkräfte dabei unterstützen, in Schule und Unterricht ein achtsames und anerkennendes Klima zu schaffen und zu pflegen. Die Materialien richten sich an einzelne Lehrerinnen und Lehrer, enthalten aber auch Vorschläge für Teambildung und Schulentwicklung.
Auch zu diesem Thema:

- Achtsamkeit und Anerkennung – Grundschule (Bestellnummer: 20420000)
- Anregung statt Aufregung – Neue Wege zur Förderung von Medienkompetenz in Familien (Bestellnummer: 20283000)

Weitere Informationen: www.bzga.de/infomaterialien

[netbag] METHODENTASCHE ZUR PRÄVENTION DER ONLINE-SUCHT

Die Methodentasche [netbag] enthält in der Praxis erprobte Methoden zur Prävention von Online-Sucht. Diese sind für den Einsatz in der Suchtprävention, in Schulen, in Jugendeinrichtungen und in der Elternarbeit geeignet.
Inhalte der [netbag]:

Diskussionsspiel „Nora am Mittag“, „Suchtverlauf und Fälle zum Suchtverlauf“, „Facts & Fiction“, Film „THE NEXT LEVEL“ Online-Quiz „NET GENERATION“, Vorträge zum Thema Online-Sucht, und ein Handbuch zur Durchführung. Weitere Informationen: Drogenhilfe Köln
www.drogisto.de

drogisto.de
Onlineshop der Drogenhilfe Köln

LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

- Bergmann, W.; Hüther, G. (2007) Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. 4. Aufl. Düsseldorf: Patmos.
- Grüsser, S.; Thalemann, R. (2006) Computerspielsüchtig. Rat und Hilfe für Eltern. Bern: Hans Huber.
- Grünbichler, N. (2009) Lost in Cyperspace? Chancen und Risiken von Online-Rollenspielen als Herausforderung für die soziale Arbeit. Norderstedt: Books on Demand.
- Herzig, Bardo (2010) Medienbildung: Grundlagen und Anwendungen, München: Kopaed.
- Möller, C. (Hrsg.) (2011) Internet- und Computersucht; Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern, Stuttgart: Kohlhammer.
- Mücken, D.; Teske, A.; Rehbein, F.; te Wildt, B. (Hrsg.) (2010) Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit. Lengerich: Pabst Science Publisher.
- Palfrey, J.; Gasser, U. (2008) Generation Internet. Die Digital Natives: Wie sie leben, was sie denken, wie sie arbeiten. München: Hanser.
- te Wildt, B. (2012) Medialisation: Von der Medienabhängigkeit des Menschen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wiemken, J. (2009) Computerspiele und Internet. Der ultimative Ratgeber für Eltern. Düsseldorf: Patmos.
- Landesanstalt für Medien NRW: Best - Practice Kompass. Computerspiel im Unterricht. Verfügbar unter: http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/lfm-nrw/Publikationen-Download/BestPracticeKompass_Computerspiele_Web.pdf (Stand 14.12.2012).

LINKS

www.fv-medienabhaengigkeit.de
www.klicksafe.de
www.ins-netz-gehen.de
www.lfm-nrw.de
www.spieleratgeber-nrw.de
www.bpb.de
www.bzga.de

AUTOREN-VERZEICHNIS

Abke, Christina, **1980, Dipl. Sozialarbeiterin, Leiterin des Bundemodellprojektes ESCapade – Hilfe bei Gefährdung durch problematische Computernutzung in der Fachstelle für Suchtprävention der Drogenhilfe Köln Projekt gGmbH.*

Beranek, Angelika, **1980, Dipl. Sozialpädagogin und Medienpädagogin, Pädagogische Leitung der medienpädagogischen Jugendeinrichtung Infocafe der Stadt Neu-Isenburg. Freie Referentin für die Themengebiete Social Media, Peerprojekte zu Medien und Computerspielen. Im Fachverband organisiert sie mit Thomas Graf und LogOut e. V. das Fachforum Mediensucht Hessen als kooperierender Arbeitskreis.* Kontakt: Infocafe Neu-Isenburg, Pfarrgasse 29, 63263 Neu-Isenburg, Telefon: 0 61 02 - 20 99 29,
www.infocafe.org
Mail: info@infocafe.org

Durner, Patrick, **1975, Dipl. Pädagoge und Medienpädagoge, Pädagogische Leitung der Stiftung Sehnsucht, dort für die Konzepte und Inhalte der Programme verantwortlich, sowie als Referent für Multiplikatoren-, Eltern- und Schulveranstaltungen u. a. zum Thema Mediensucht tätig. Seit 2008 auch freiberuflich als Referent zum Thema Medienabhängigkeit bayernweit unterwegs. Im Fachverband Medienabhängigkeit seit der Gründung 2008 engagiert. Stellvertretender Leiter des AK Medien und Sucht in Bayern.* Kontakt: Stiftung Sehnsucht, Weißenburger Strasse 40, 81667 München, Tel: 0 89 - 38 90 32 28,
www.stiftung-sehnsucht.de
Mail: patrickdurner@stiftung-sehnsucht.de

Hundhausen, Anika, **1985, ist staatlich anerkannte Sozialpädagogin. Bereits während des Studiums an der FH Köln sammelte sie in Praxissemestern in der Fachstelle für Suchtprävention der Drogenhilfe Köln GmbH Erfahrungen zum Thema Prävention von Medienabhängigkeit.*

Seit Oktober 2010 arbeitet sie als Referentin in der Fachstelle für Suchtprävention der Diakonie Suchthilfe An Sieg und Rhein mit Sitz in Troisdorf und ist im Rahmen des von der Fachstelle entwickelten Medienkompetenzprojektes „Chat & Co" mit ihrer Kollegin **Kühl, Sarah,** *(*1987, staatl. anerkannte Sozialpädagogin) für Schulen, Eltern und pädagogische Fachkräfte zum Thema Prävention von Medienabhängigkeit ansprechbar. Als Mitglied im Fachverband Medienabhängigkeit e. V. sowie als Mitgründer des Arbeitskreises Mediensucht Bonn / Rhein-Sieg engagiert sich die Fachstelle bereits seit vielen Jahren in diesem Bereich.*
Kontakt: Fachstelle für Suchtprävention der Diakonie Suchthilfe An Sieg und Rhein; Poststraße 91, 53840 Troisdorf, Tel: 0 22 41 - 6 65 25,
www.diakonie-sieg-rhein.de
Mail: hundhausen@diakonie-sieg-rhein.de;

Pauly, Andreas, **1974, Dipl. Sozialpädagoge und Medienpädagoge, Projektleiter für RealLife- Förderung von Medienkompetenz bei update – Fachstelle für Suchtprävention, Kinder-, Jugend-, Elternberatung der Caritas / Diakonie in Bonn. Er ist als Lehrbeauftragter an der KatHO NRW, Abteilung Köln tätig und arbeitet als freier Referent in der Weiterbildung von Pädagoginnen und Pädagogen. Im Fachverband Medienabhängigkeit e. V. leitet er mit Dr. Detlef Scholz die Arbeitsgruppen „Prävention".*
Kontakt: update – Fachstelle für Suchtprävention, Caritas / Diakonie Bonn, Uhlgasse 8, 53127 Bonn, Tel.: 02 28 - 6 88 58 80,
www.suchthilfe-bonn.de
Mail: andreas.pauly@cd-bonn.de,

Scholz, Detlef, **Dr. phil., *1967, Pädagoge, Psychologischer Berater, Systemischer Therapeut, Leiter des Kompetenzzentrums und der Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit in Schwerin. Er führt u. a. Weiterbildungen von Suchtberatern und Präventionsfachkräften sowie von Lehrerinnenund Lehrern und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern durch und leitet das landesweite Netzwerk medienaktiv in Mecklenburg-Vorpommern. Er arbeitet als Trainer der Bundesprojekte ESCapade, SKOLL und „familien stärken" und ist bundesweit als Referent für den Bereich der Medienabhängigkeit tätig.*
Kontakt: Mediensuchtberatung Schwerin, Ferdinand-Schultz-Straße 12,
19055 Schwerin, Tel: 03 85 - 5 21 31 41,
Mail: mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de

Selinger, Silke, *Dipl. Sozialarbeiterin, Soziotherapie Sucht am Fritz-Perls Institut Hückeswagen, Heilprakterin Psychotherapie seit 2000, Suchttherapeutin bei der Drogenhilfe Bergisch Gladbach bis 2000, seitdem bei update – Fachstelle für Suchtprävention der Caritas/Diakonie, dort Suchttherapeutin für Jugendliche und deren Angehörige. Konzeptentwicklung RealLife-Förderung von Medienkompetenz, Beratung und Behandlung von mediensuchtgefährdeten Klienten und deren Angehörigen bei update.*

Kontakt: update– Fachstelle für Suchtprävention, Caritas/Diakonie Bonn, Uhlgasse 8, 53127 Bonn, Tel.: 02 28 - 6 88 58 80,
www.suchthilfe-bonn.de
Mail: silke.selinger@cd-bonn.de

Wirtz, Markus, **1983, Dipl. Sozialpädagoge ist Projektleiter „OnlineSucht" der Fachstelle für Suchtprävention, Drogenhilfe Köln. Zudem arbeitet er beim Bundesmodellprojekte ESCapade, einem familienorientierten Interventionsprojekt für Familien mit Kindern zwischen 13 und 18 Jahren, die ein exzessives Computer-Nutzungsverhalten aufweisen. Herr Wirtz war zwischen 2010 und 2012 Lehrbeauftragter an der Universität Hohenheim für die Themenschwerpunkte der exzessiven und pathologischen Mediennutzung. Seit 2009 ist er Mitglied des Fachverbands Medienabhängigkeit e. V.*

Kontakt: Drogenhilfe Köln gGmbH, Fachstelle für Suchtprävention, Hans-Böckler-Str. 5, 50354 Hürth, Tel: 0 22 33 - 9 94 44 - 24,
www.drogenhilfe-koeln.de
Mail: m.wirtz@praevention.drogenhilfe-koeln.de

IMPRESSUM

Autorinnen und Autoren:
Christina Abke, Angelika Beranek, Patrick Durner, Anika Hundhausen, Sarah Kühl, Andreas Pauly, Dr. Detlef Scholz, Silke Selinger, Markus Wirtz

Koordination:
Andreas Pauly

Layout und Umschlaggestaltung:
Ulrike Kutscher, www.virtueart.de

Fotos:
© Ingo Bartussek, Jürgen Fälchle, shootingankauf, Tatyana Gladskih, WavebreakMediaMicro, Pavel Ignatov, Banana Republic, BestPhotoStudio, Chlorophylle, Stephan Koscheck, Foto-Ruhrgebiet – www.fotolia.com
Herausgeber:
Fachverband Medienabhängigkeit e. V.
Andreas Gohlke
c/o Medizinische Hochschule Hannover
Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
info@fv-medienabhaengigkeit.de
www.fv-medienabhaengigkeit.de

Bezugsadresse:
Pabst Science Publishers
ISBN Nr.: 978-3-89967-845-1
www.pabst-publishers.de
www.psychologie-aktuell.com

Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in diesem Modul trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Herausgeber und der Autoren ausgeschlossen wird.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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

ISBN: 978-3-89967-845-1
www.pabst-publishers.de
www.psychologie-aktuell.com