



Suchtberatung

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



26.11.2009

Philipp Theis,
Suchtberatung,
Diakonisches
Werk Kassel



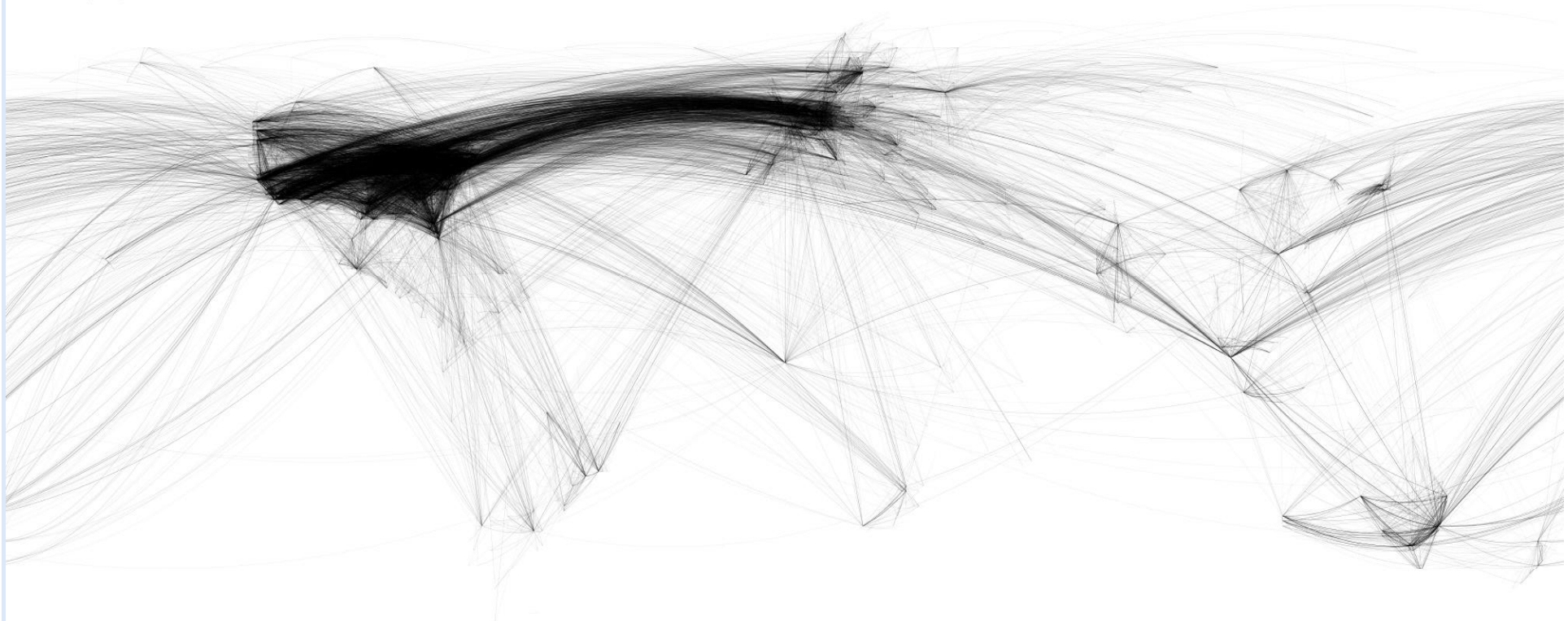
Suchtberatung

DIAKONISCHES WERK
KASSEL



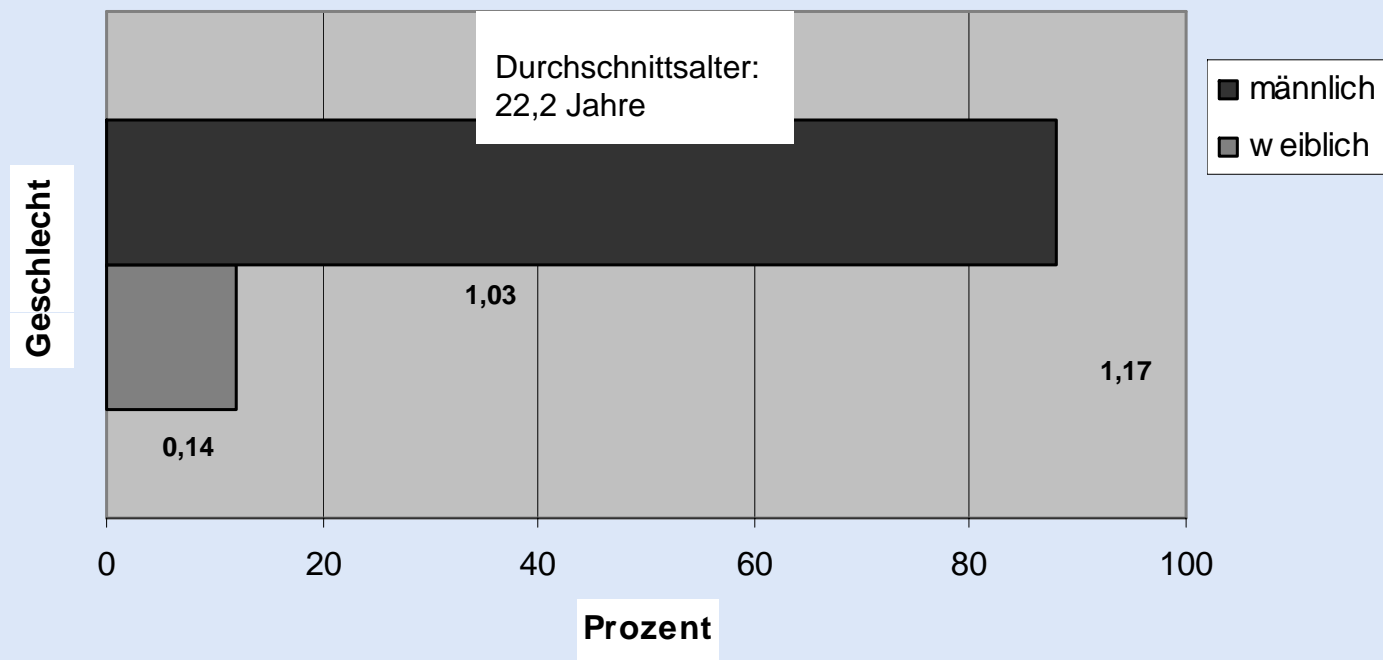
Internetgeographie: Routerverbindungen in der Welt (chrisharrison.net)

Internet Map
city-to-city connections



Suchtberatung

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

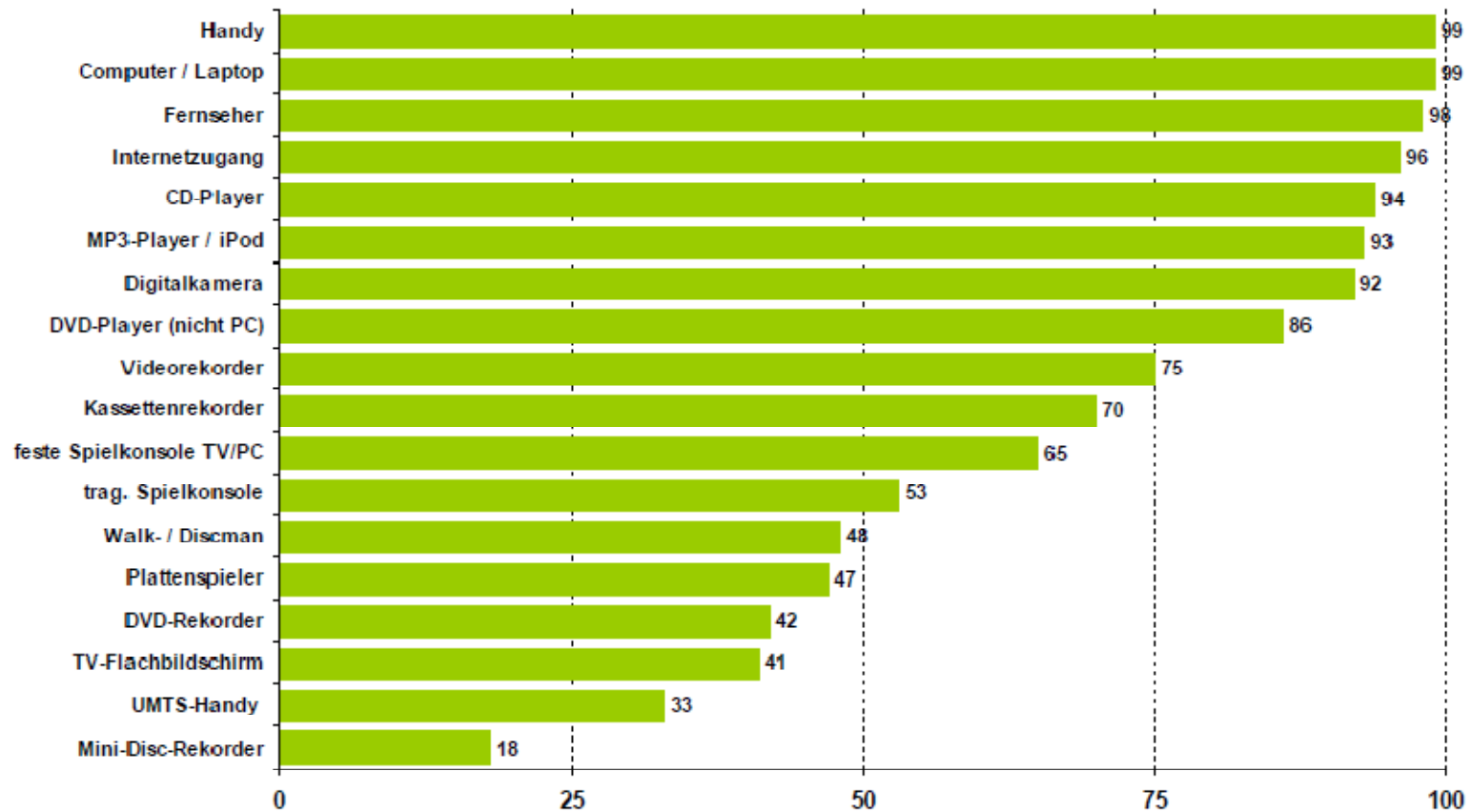


Vorstellig werdende Klienten in der Suchtberatung in Kassel pro Monat: 4,2 (Mittelwert, Quartalszahlen II –IV 2008)



Suchtberatung

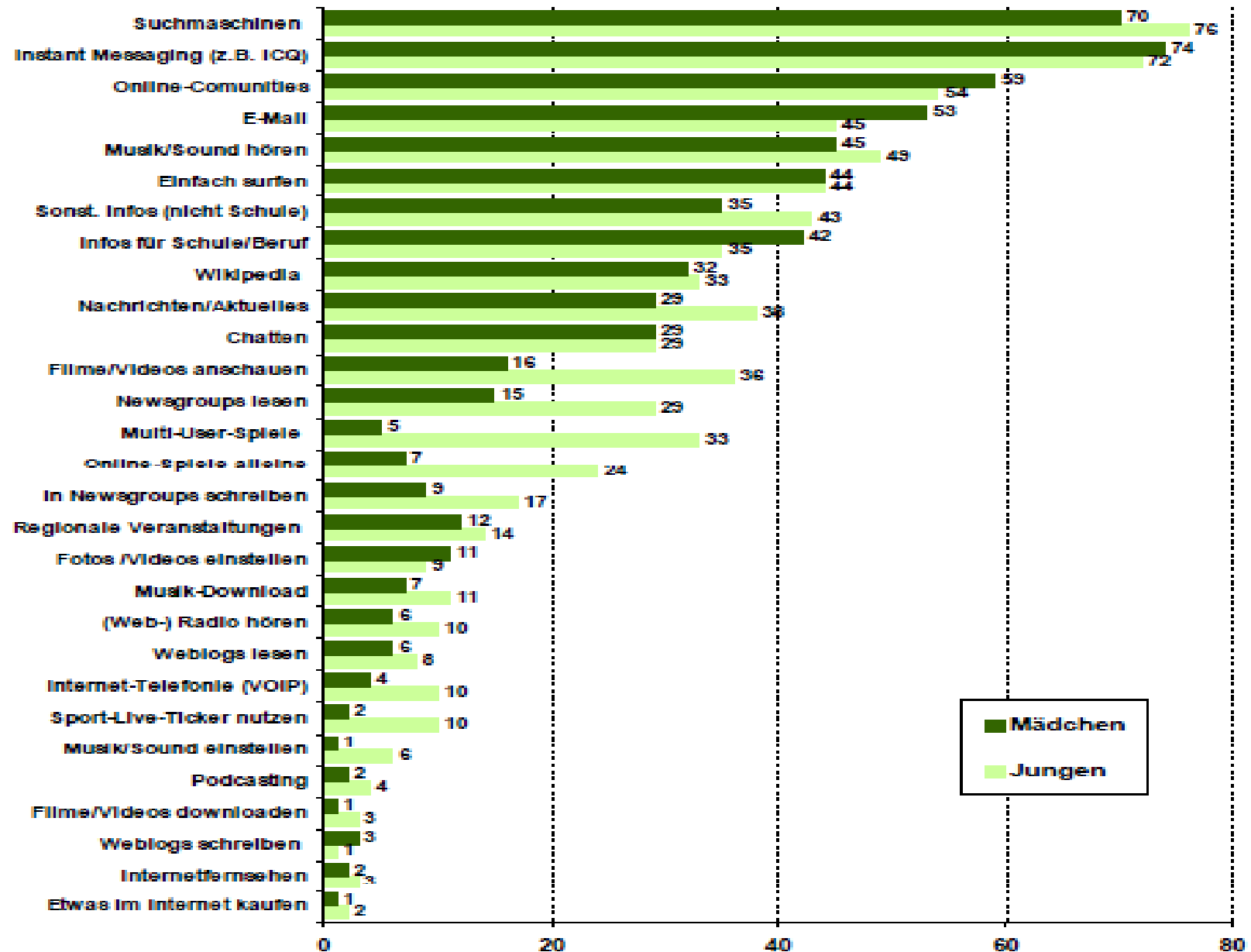
Geräte-Ausstattung im Haushalt 2008 (Auswahl)



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

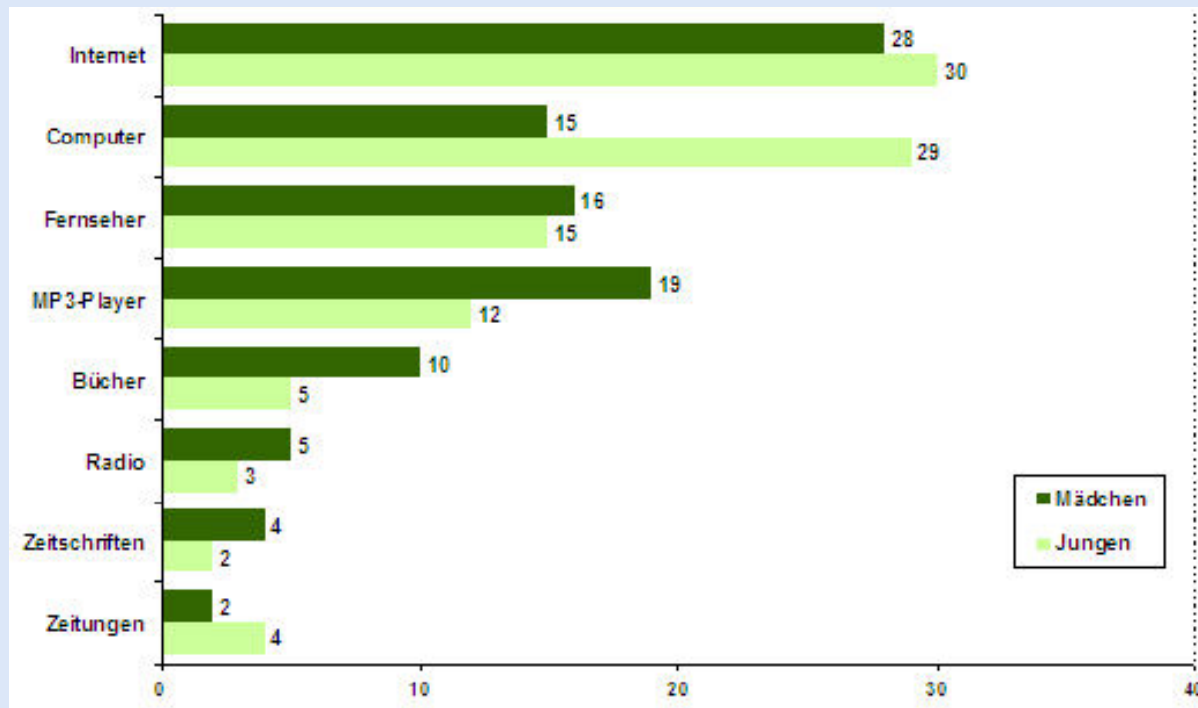
Basis: Internet-Nutzer, n=1.171



Suchtberatung

Bindung an Medien 2008

Am wenigsten verzichten kann ich auf...



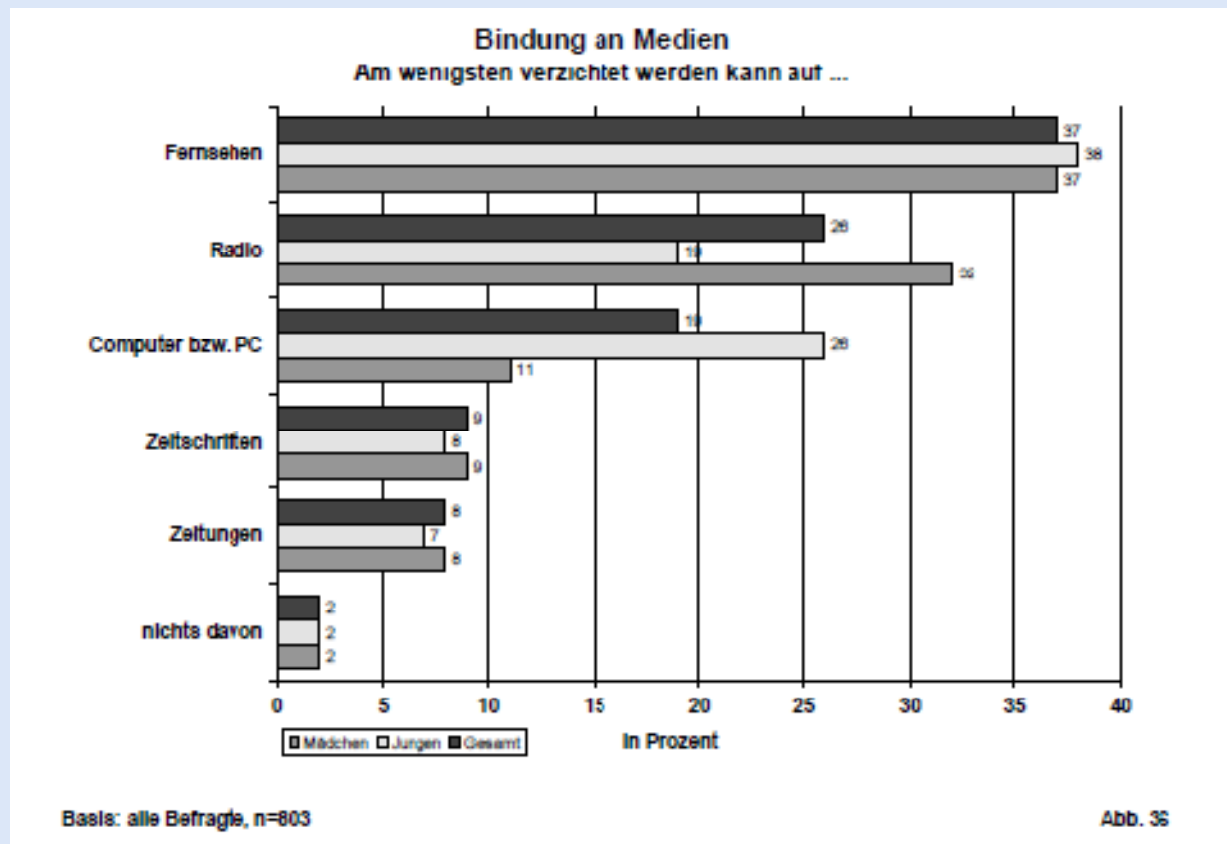
Quelle: JIM 2008, Angaben in Prozent

Basis: Gesamt, n=1.208

Suchtberatung

Bindung an Medien 1998

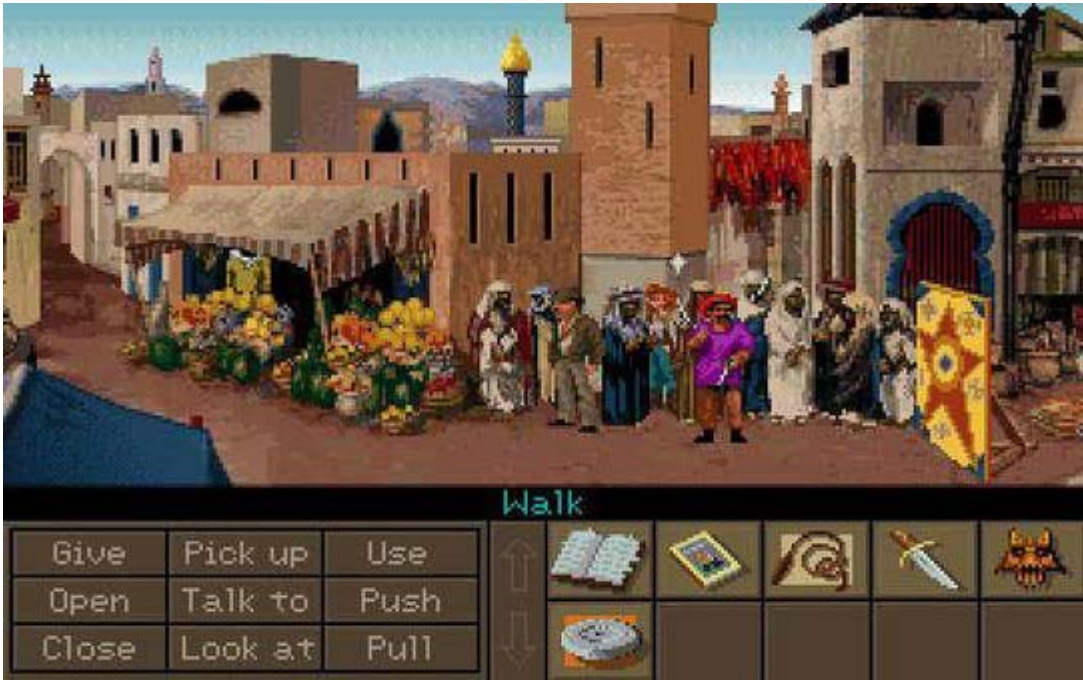
Am wenigsten verzichten kann ich auf...





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.

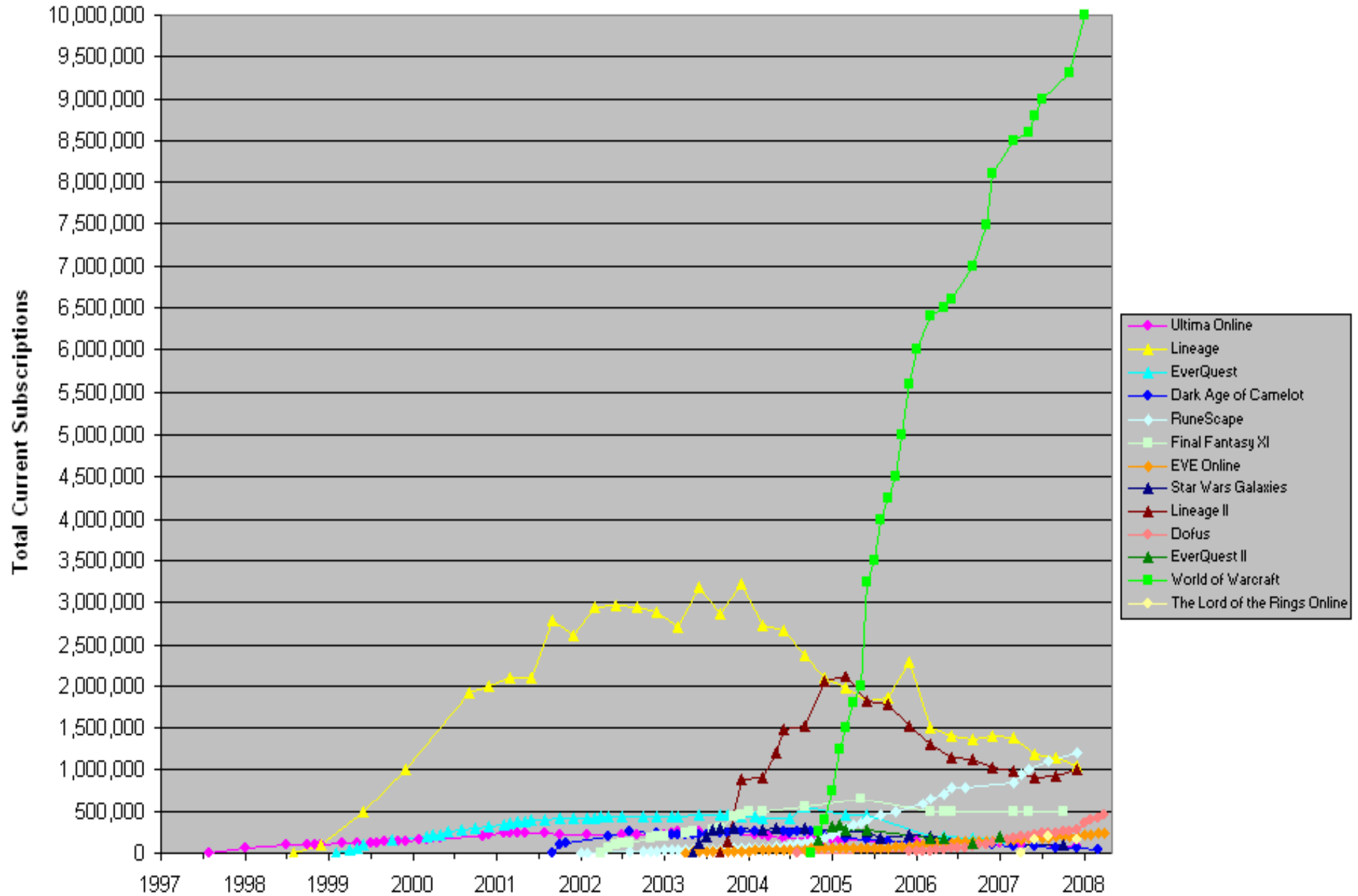
Virtuelle Gemeinschaft (VG, engl.: virtual community): Menge von durch ein Netz verbundenen Computer-Benutzern, die ständig oder gelegentlich miteinander kommunizieren.

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



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



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.

Nadja ist auf 2 Fotos verlinkt
Alle Freunde von Nadja
Nadja eine Nachricht schicken
Nadja gruscheln
Nadjas Fotoalben(2)
Nadja melden

Gemeinsame Freunde
Du hast keine gemeinsamen Freunde mit Nadja

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

Freundschaftskette

Markus Hess Nadja Schmidt

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

Adresse: http://www.knuddels.de/

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

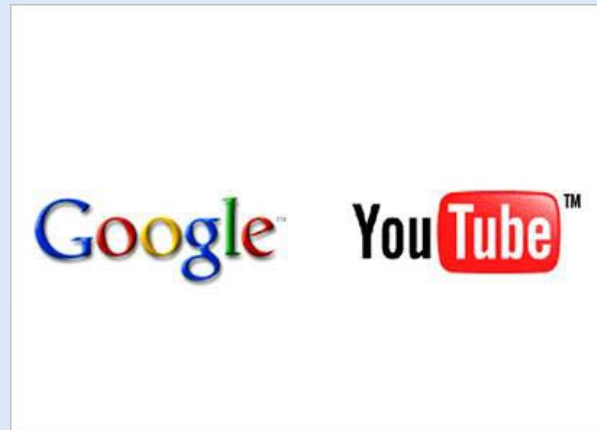
Knuddels.de

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]





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)