



# Workshop „Medienabhängigkeit – Prävention und Früherkennung“

**klicksafe.de** - Mehr Sicherheit im Internet durch Medienkompetenz

Martin Müsgens

Referent für das EU-Projekt „klicksafe“

Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM)

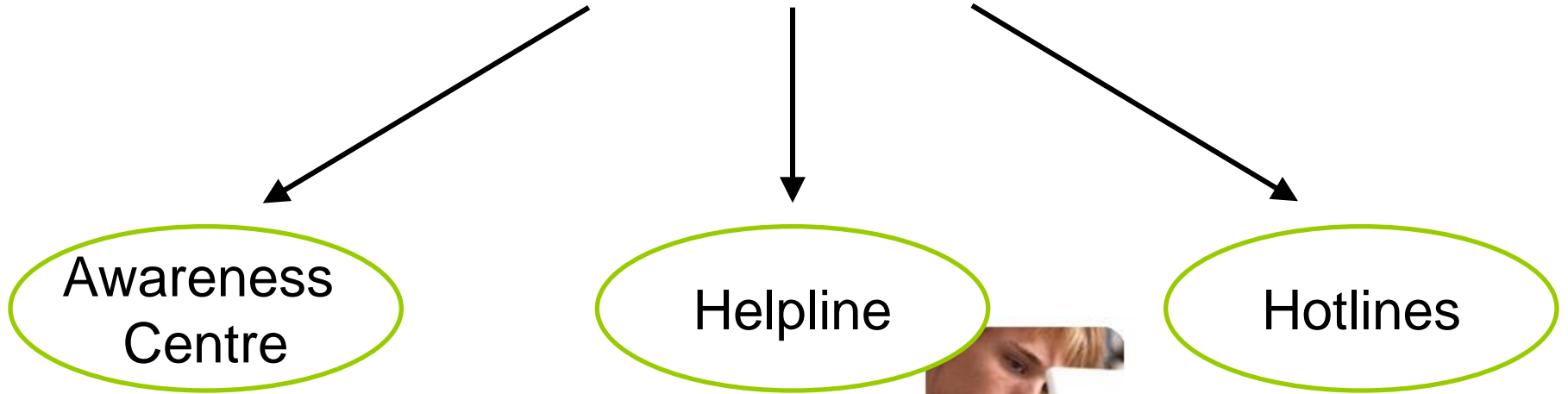
Fachtagung Internet- und Medienabhängigkeit, Bielefeld, 14.09.2011

Adaptierte und gekürzte Versand-Version



- ➔ Projektvorstellung klicksafe
- ➔ Medien im Alltag von Jugendlichen
- ➔ Internet- und Computerspielabhängigkeit –  
eine Annäherung
- ➔ Medienerziehung und Präventionsarbeit
- ➔ Diskussion

# klicksafe - Mehr Sicherheit im Internet durch Medienkompetenz



Nummer gegen Kummer



internet-beschwerdestelle.de



[Sitemap](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

[Home](#)

[Themen](#)

[Service](#)

[Materialien](#)

[Spots](#)

[Über klicksafe](#)

[Seite weiterempfehlen](#)

[Seite drucken](#)

[Warenkorb](#)

Schriftgröße:

**Was tun bei Cyber-Mobbing?**

Zusatzerford.  
von Kindern für Lehrer

### Aktuelles Thema: Cyber-Mobbing

Cyber-Mobbing, d.h. das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mit Hilfe moderne Kommunikationsmittel, wird immer mehr zum Thema. klicksafe stellt deshalb in einem eigenen Bereich hierzu umfangreiche Informationen, Materialien und praxisnahe Hilfestellungen zur Verfügung.

[Weiterlesen](#)

2 / 3

[NEWS](#)

[TICKER](#)

[TERMINE](#)

[PRESSE](#)

[RSS 0,91](#)

**Tipps zum sicheren Umgang mit Farmville & Co. - Kooperation mit saferinternet.at**

19.05.2010 | PC-Spiele sind tot! - Es lebe das Social Gaming. Social Games wie Farmville, MafiaWars & Co. sind aus Sozialen Netzwerken wie Facebook oder MySpace längst nicht mehr wegzudenken. Ihr Erfolg beruht auf dem sozialen Miteinander, dem gegenseitigen Wettstreiten um Levels und der Einfachheit, mit der sie sich spielen lassen, doch darin liegt auch die Gefahr der kostenlosen Browsergames. [Weiterlesen](#)

**Medienkompetenz in der Hauptschule**

17.05.2010 | Lehrkräfte aus der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit sollen künftig gemeinsam Schülern an Ganztags Hauptschulen in Nordrhein-Westfalen Medienkompetenz vermitteln. Hierfür hat die Landesanstalt für Medien NRW (LfM) Schulen ans Netz e. V. mit der Durchführung des Projektes "Medienkompetenzförderung in der Ganztags Hauptschule" beauftragt. [Weiterlesen](#)

**klicksafe eröffnet Kontaktbüro in der Hauptstadt**

12.05.2010 | Die EU-Initiative klicksafe ist ab sofort mit einem Kontaktbüro auch in Berlin

### klicksafe-Community i

74 Besucher aktuell online

[Mitglied werden](#)

[Passwort vergessen?](#)

### Die klicksafe Spots:

[Wo lebst Du?](#)  
Zum Thema „Computerspielsucht“

[Wo ist Klaus?](#)  
Zum Thema „Problematisches im Netz“

[Weitere Spots im Spot-Bereich](#)

### klicksafe-Partner

[Netzwerk-Partner:](#)  
Hier finden Sie Informationen über unsere Kooperationspartner.

[Das Europa-Netzwerk:](#)  
Hier gelangen Sie zu unseren EU-Partnern.

Das Projekt klicksafe wird durch die Europäische

## Download und Bestellung über:

➔ [www.lfm-nrw.de/publikationen](http://www.lfm-nrw.de/publikationen)

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



[Sitemap](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

[Home](#) | [Themen](#) | **[Service](#)** | [Materialien](#) | [Spots](#) | [Über klicksafe](#)

[klicksafe bei:](#)

[Seite weiterempfehlen](#) | [Seite drucken](#) | [Warenkorb](#) | [Schriftgröße:](#)

**klicksafe-Community** ⓘ

77 Besucher aktuell online

Benutzername:

.....

[Mitglied werden](#) [Passwort vergessen?](#)

- ▼ **Aktuelles**
  - News
  - Ticker
  - Termine
  - Newsletter
  - RSS
- ▼ **Familie**
  - **Elternarbeit**
  - Handreichung Elternabende
  - Alle klicksafe-Tipps
  - Links für Kinder
- ▼ **Schule und Unterricht**
  - Unterrichtsmaterial
  - Lehrerhandbuch
  - Zusatzmodule zum Lehrerhandbuch
- ▼ **Materialien**
  - Materialien zum Bestellen
  - Broschüren & Ratgeber
  - Studien
- ▼ **Anlaufstellen**
  - Internet-Beschwerdestellen

## Referentennetzwerke für Themenabende mit Eltern

Verschiedene Institutionen bzw. Initiativen qualifizieren Referentinnen und Referenten für die Eltern(medien)arbeit und/oder führen selbst Elternabende durch. Sortiert nach Bundesländern sind im Folgenden einige Akteure und Ansprechpartner aufgelistet, an die sich interessierte Eltern, Schulen, Kindergärten oder Referent/innen wenden können:

- [Baden-Württemberg](#)
- [Bayern](#)
- [Berlin](#)
- [Brandenburg](#)
- [Bremen](#)
- [Hamburg](#)
- [Hessen](#)
- [Mecklenburg-Vorpommern](#)
- [Niedersachsen](#)
- [Nordrhein-Westfalen](#)
- [Rheinland-Pfalz](#)
- [Saarland](#)
- [Sachsen](#)
- [Sachsen-Anhalt](#)
- [Schleswig-Holstein](#)
- [Thüringen](#)

Zudem führen viele Medienzentren sowie Mitarbeiter der Polizei (Bereich „Vorbeugung“) Elternabende durch.

Eine Übersicht über die Medienzentren in Deutschland gibt es beim deutschen Bildungsserver: [www.bildungsserver.de](http://www.bildungsserver.de)

Die Polizeidienststellen der einzelnen Bundesländer sind erreichbar über [www.polizei.de](http://www.polizei.de) bzw. über die Webseiten der jeweiligen Landeskriminalämter.

Tags dieser Seite:

**Noch keine Tags vorhanden.**

Registrieren Sie sich, um eigene Tags hinzuzufügen.

Kommentare

Registrieren Sie sich, um eigene Kommentare hinzuzufügen.

[Sitemap](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

[Home](#) | [Themen](#) | [Service](#) | [Materialien](#) | [Spots](#) | [Über klicksafe](#)

[Mitglied werden](#) | [Passwort vergessen?](#)

- ▼ **Aktuelles**
  - News
  - Ticker
  - Termine
  - Newsletter
  - RSS
- ▼ **Familie**
  - **Elternarbeit**
  - Handreichung Elternabende
  - Alle klicksafe-Tipps
  - Links für Kinder
- ▼ **Schule und Unterricht**
  - Unterrichtsmaterial
  - Lehrerhandbuch
  - Zusatzmodule zum Lehrerhandbuch
- ▼ **Materialien**
  - Materialien zum Bestellen
  - Broschüren & Ratgeber Studien
- ▼ **Anlaufstellen**
  - Internet-Beschwerdestellen

Sie sind hier: [Service](#) • [Familie](#) • [Elternarbeit](#)

## Nordrhein-Westfalen

### Initiative Eltern+Medien

---

Adolf-Grimme-Institut  
 Eduard-Weitsch-Weg 25  
 45768 Marl

INITIATIVE ELTERN + MEDIEN

Kompetenz - Beratung - Unterstützung  
Ein Angebot der Landesanstalt für Medien NRW

**Ansprechpartner:**  
 Wolfgang Zielinski  
 Telefon: 02365/918928  
 Telefax: 02365/918989  
 E-Mail: [elternundmedien@grimme-institut.de](mailto:elternundmedien@grimme-institut.de)  
 Internet: [www.lfm-nrw.de](http://www.lfm-nrw.de) / [www.grimme-institut.de](http://www.grimme-institut.de) / [www.elternundmedien.de](http://www.elternundmedien.de)

**Direktlink:**

Mit der Initiative Eltern+Medien greift die Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) den deutlich gestiegenen Orientierungs-, Beratungs- und Aufklärungsbedarf von Eltern in der Medienerziehung ihrer Kinder auf. Sie unterstützt Einrichtungen vor Ort bei der Planung und Organisation von Elternabenden zu Fragen der familiären Mediennutzung.

Zum Angebot der Initiative Eltern+Medien gehören:

- Vermittlung qualifizierter Referentinnen und Referenten in die Einrichtungen vor Ort
- Übernahme der Honorarkosten
- Bereitstellung von Informationsmaterialien
- Individuelle Beratung bei der Schwerpunktsetzung
- Unterstützung bei der Gestaltung von Einladungen
- Tipps für die lokale Pressearbeit

Tags dieser Seite:

**Noch keine Tags vorhanden.**

Registrieren Sie sich, um eigene Tags hinzuzufügen.

---

**Kommentare**

Registrieren Sie sich, um eigene Kommentare hinzuzufügen.

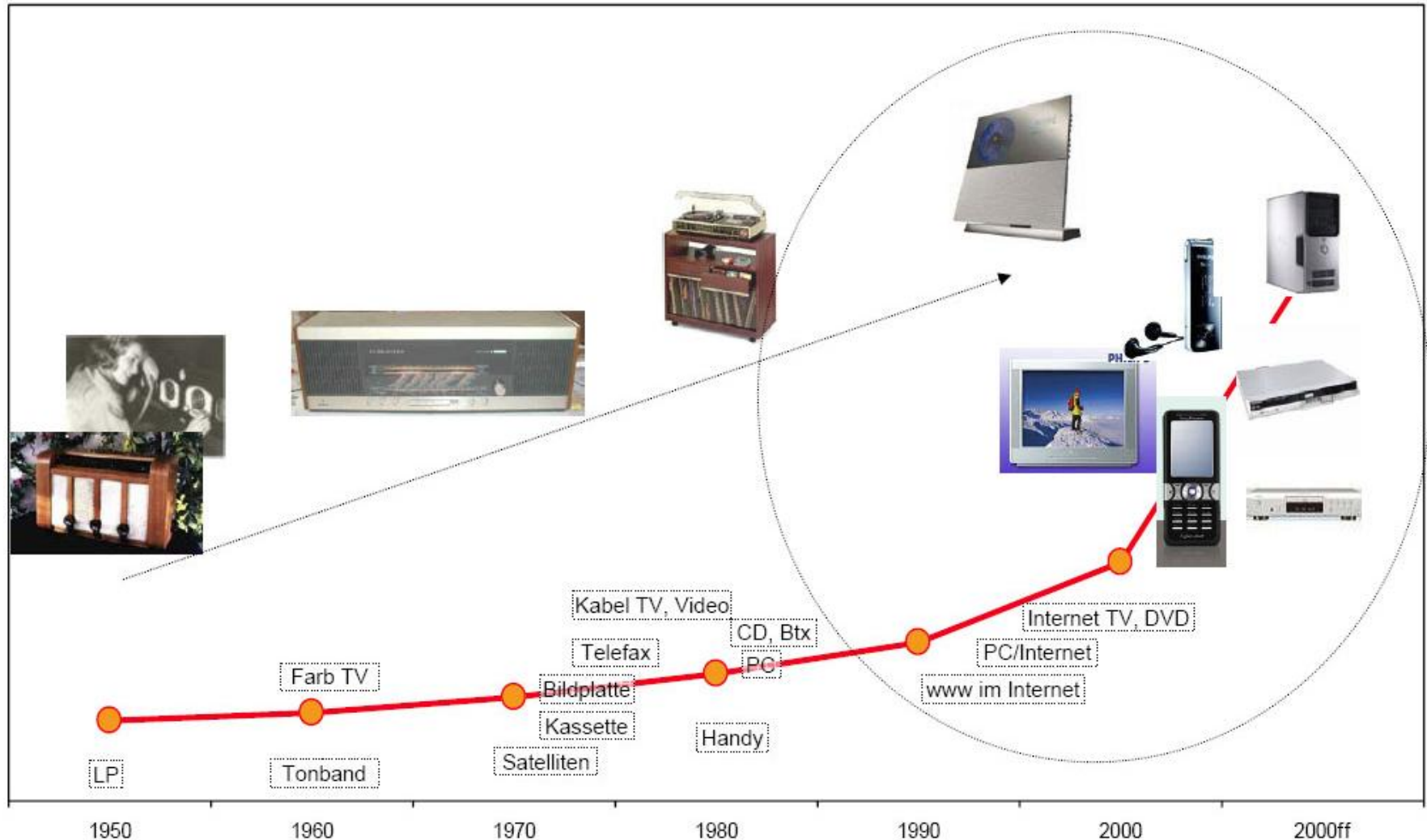
# klicksafe-Aufklärungs-Spot „Wo lebst du?“



Diesen und weitere Spots finden Sie unter:  
[www.klicksafe.de/spots](http://www.klicksafe.de/spots)

- ➔ Projektvorstellung klicksafe
- ➔ Medien im Alltag von Jugendlichen
- ➔ Internet- und Computerspielabhängigkeit –  
eine Annäherung
- ➔ Medienerziehung und Präventionsarbeit
- ➔ Diskussion

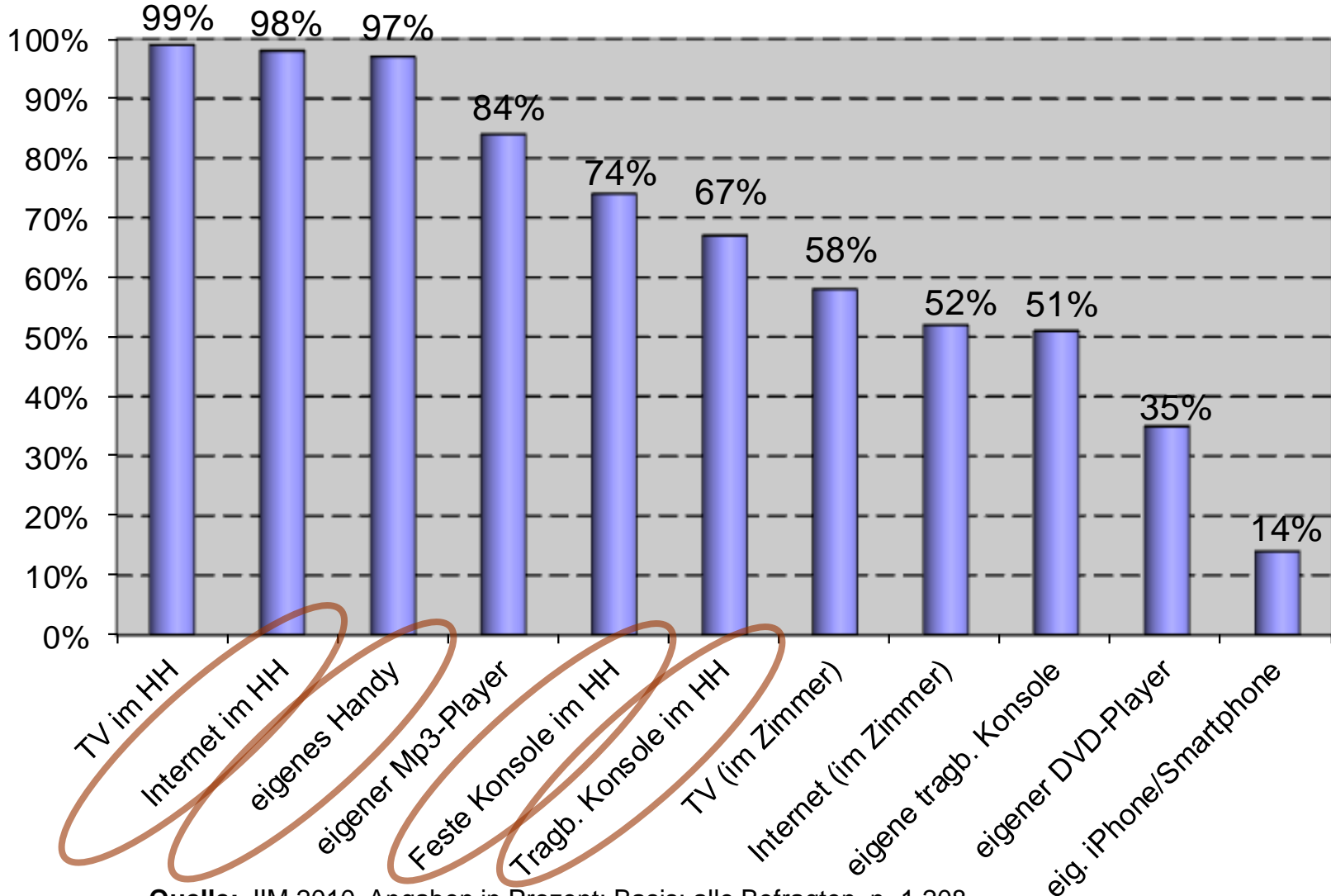
# Medienentwicklung 1950-2011



**Quelle:** Klingler, W. - Präsentation zum Thema „Jugend und Medien: Key Facts der Mediennutzung 1998-2008“, <http://www.mpfs.de/fileadmin/Tagung2008/Charts/Klingler1.pdf> (Stand: 12.09.11)

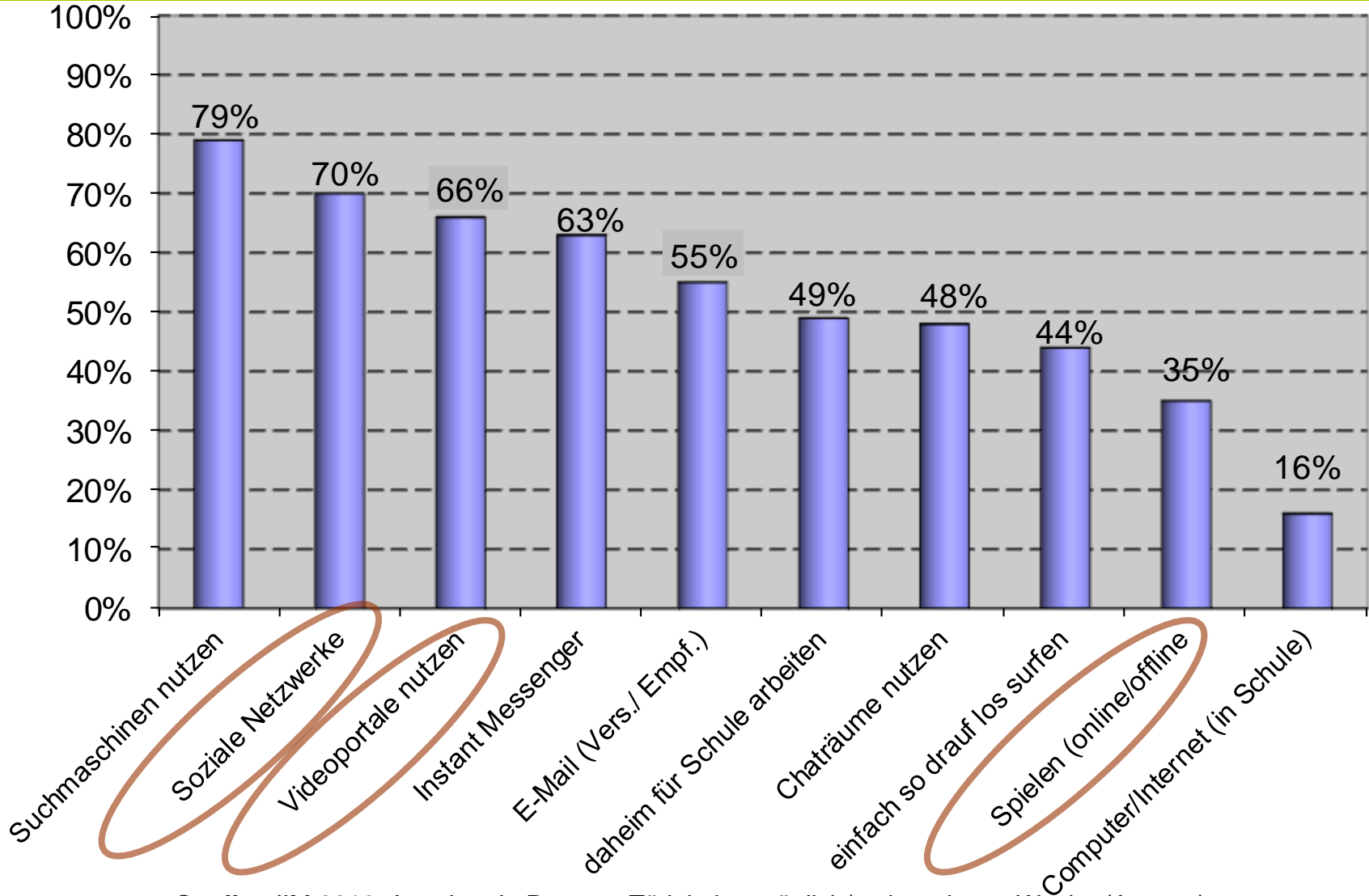
- ➔ Zunehmend werden Anwendungen für mobile Geräte entwickelt
- ➔ 80% aller Handys von Jugendlichen sind Internetfähig (JIM 2010)
- ➔ Aber: v.a. die Kosten verhindern ein regelmäßiges mobiles Surfen
- ➔ Prognose: Fallende Kosten werden die mobile Nutzung auch bei Jugendlichen verstärken

# Medienausstattung von Jugendlichen (Haushalt und eigene Geräte)



Quelle: JIM 2010, Angaben in Prozent; Basis: alle Befragten, n=1.208

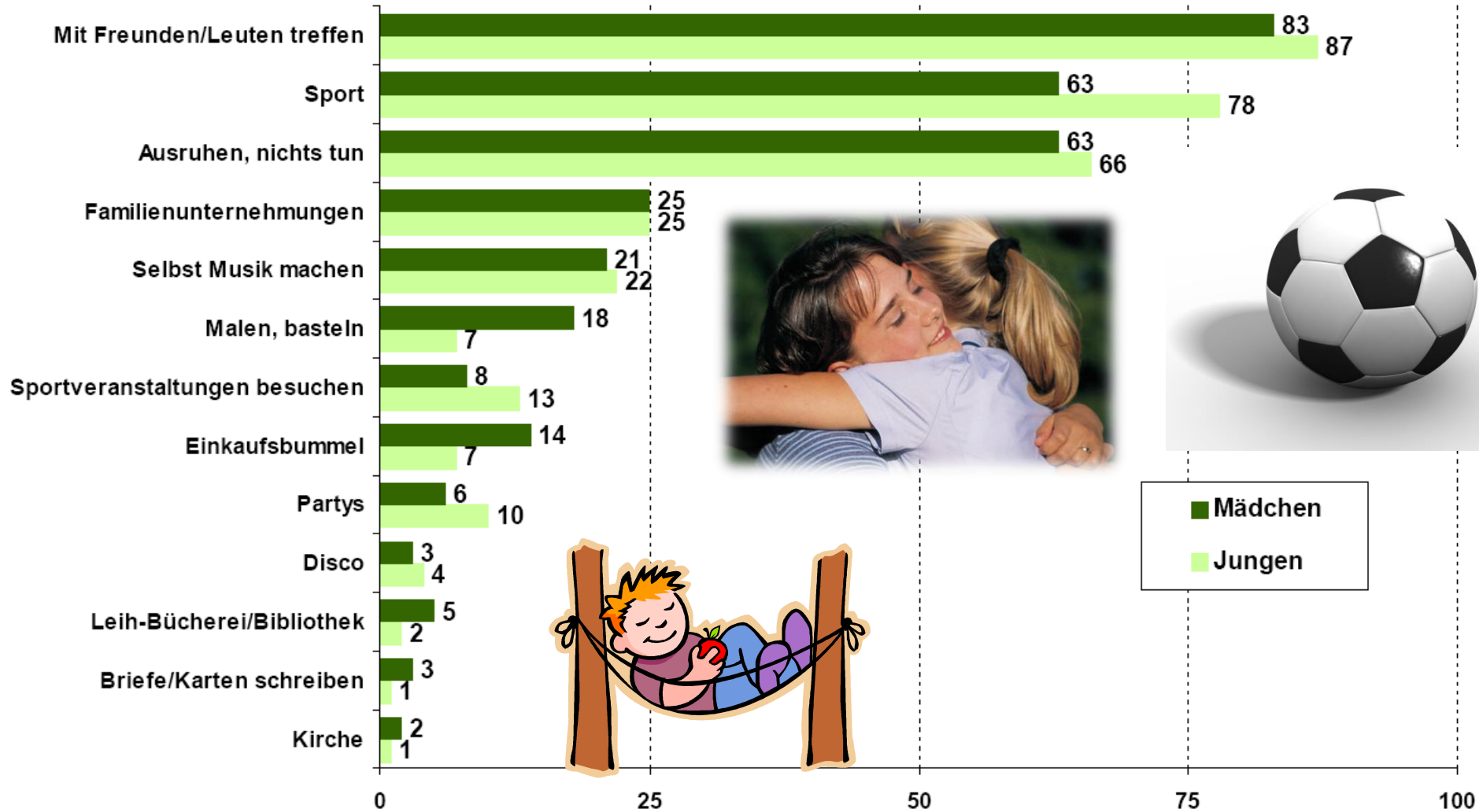
# Tätigkeiten im Internet/ am Computer (Auszug)



Quelle: JIM 2010, Angaben in Prozent; Tätigkeiten: täglich/mehrmals pro Woche (Auszug)  
Basis: alle Befragten, n=1.208

# Non-mediale Freizeitaktivitäten 2010

## - täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2010, Angaben in Prozent; Basis: alle Befragten, n=1.208

- ➔ Projektvorstellung klicksafe
- ➔ Medien im Alltag von Jugendlichen
- ➔ Internet- und Computerspielabhängigkeit –  
eine Annäherung
- ➔ Medienerziehung und Präventionsarbeit
- ➔ Diskussion

# Internet- und Computerspiel- abhängigkeit hat viele Namen

- ➔ Keine einheitliche **Begriffsbestimmung**
  - ➔ Online- oder Internetsucht, pathologische Internetnutzung, Internet- oder Medienabhängigkeit, etc.
- ➔ **Nicht offiziell** als Sucht oder Krankheit **anerkannt**
- ➔ Keine einheitlichen **Kriterien** oder **Merkmale**
- ➔ Damit verbunden herrscht **Uneinigkeit**
  - ➔ über die **Zahl** der Betroffenen
  - ➔ darüber, **ab wann** eine Person als „abhängig“ gilt

# Kriterien der Medienabhängigkeit

- ➔ Exzessives Spielverhalten über mindestens 12 Monate
- ➔ Kontrollverlust über exzessives Spielverhalten
- ➔ Unwiderstehliches Verlangen nach dem Spiel
- ➔ Steigerung: es wird häufiger und länger gespielt
- ➔ Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Spiel
- ➔ Entzugserscheinungen und Leidensdruck
- ➔ Inkaufnehmen schädlicher Folgen, Vernachlässigen von Pflichten

Quelle: nach *Grüsser/Thalemann*

# Ab wann beginnt die Abhängigkeit?



- ➔ Abhängigkeit ist ein Prozess, die Grenzen sind fließend
- ➔ Die Nutzungszeit allein ist wenig aussagekräftig
  - ➔ Phasen exzessiver Nutzung bedeuten keine Abhängigkeit
  - ➔ Alle Abhängigen spielen sehr lange, aber nicht alle, die sehr lange spielen, sind abhängig! (Fritz et al. 2011)
- ➔ Entscheidend ist die Gesamtsituation der Nutzung
  - ➔ Motive
  - ➔ Person (Verfassung, psychosoziale Situation)
  - ➔ Umgebung
  - ➔ Folgen (geändertes Freizeitverhalten, Leistungsabfall, Entzugerscheinungen)

# Merkmale auf *Spielerseite*, die problematisches Spielverhalten begünstigen können

- ➔ Kritische Lebenssituationen (Verlust von Partnerschaft, Beruf – Probleme mit Schule, Beruf und Studium)
- ➔ Ängstlichkeit, negative soziale Erfahrungen, mangelnde Selbstwirksamkeitserfahrungen und schwache Selbstregulationskräfte, besondere Verletzbarkeit
- ➔ Wenig Sozialkontakte, Ablehnung durch das soziale Umfeld
- ➔ Wenig befriedigende Interessen und Hobbies
- ➔ Frühe positive Erfahrungen mit virtuellen Spielwelten und Tendenz zu medialen Kompensationen

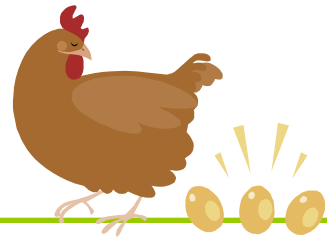


**Quelle:** Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: gefordert, gefördert, gefährdet; Vortrag Prof. Dr. Jürgen Fritz und Prof. Dr. Uwe Hasebrink, Düsseldorf, 16.02.2011

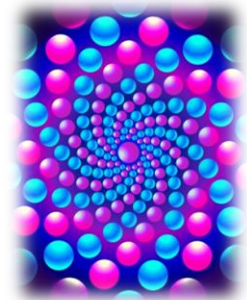
# Merkmale auf *Spieleseite*, die problematisches Spielverhalten begünstigen können

- ➔ Persistente und permanente Spielstrukturen
- ➔ Spielinterne Zeitrhythmen, die Eingreifen zu bestimmten Zeiten erforderlich machen und/oder fortgesetztes Spielen ohne Möglichkeit des Unterbrechens vorsehen
- ➔ Spielformen, die figurale Identifikation ermöglichen (ausgeprägte Avatar-Bindung) und den Spieler zum fortgesetzten „Upleveln“ motivieren.
- ➔ Spiele, die soziale Bindungen ermöglichen oder gar notwendig machen

# Das „Henne-Ei-Problem“

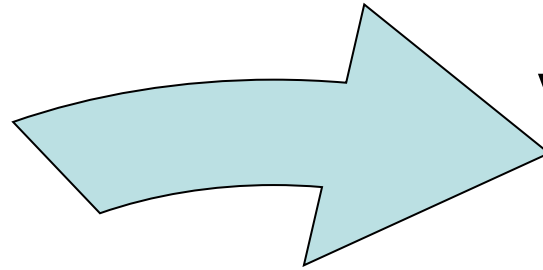


- ⇒ **Hyp. 1:** Menschen mit persönlichen Problemen neigen zu übermäßigem Internet- oder Spielekonsum.
- ⇒ **Hyp. 2:** Der übermäßige Internet- oder Spielekonsum führt zu persönlichen Problemen.
- ⇒ **Hyp. 3:** Durch den übermäßigen Internet- oder Spielekonsum werden bereits vorhandene Probleme verstärkt (Spiraleffekt).

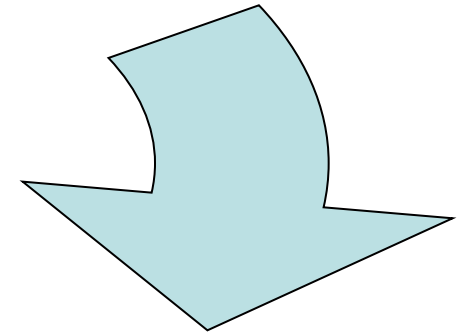


# Der Kreislauf der Abhängigkeit

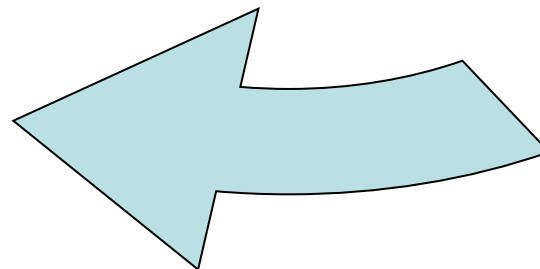
„Reale Welt“ kann  
Bedürfnisse  
immer weniger  
befriedigen



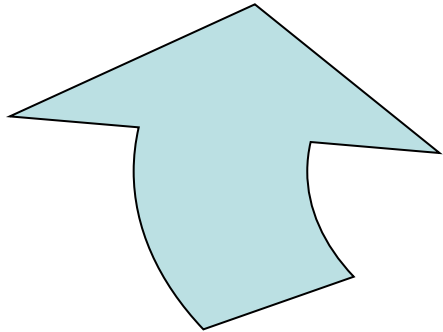
Verstärkte Suche  
nach Ersatz-  
befriedigung in  
der virtuellen Welt



Erfolg und  
Anerkennung in  
der „realen Welt“  
gehen zurück



Onlinezeit wird  
erhöht



- ➔ Projektvorstellung klicksafe
- ➔ Medien im Alltag von Jugendlichen
- ➔ Internet- und Computerspielabhängigkeit –  
eine Annäherung
- ➔ Medienerziehung und Präventionsarbeit
- ➔ Diskussion

# Digital Immigrants vs. Digital Natives



# Jugend 2.0: Jugendliche Bedürfnisse und „neue“ Medien

➔ **Pubertät** geht häufig einher mit:

➔ **Abgrenzung** und **Rückzug** von den Eltern

➔ Missachtung von **Grenzen** und **Beschränkungen**

➔ Virtuelle Welten bedienen jugendliche Bedürfnisse nach:

➔ **Eigenständigkeit**

➔ **Unterhaltung**

➔ **Orientierung, Identitätsbildung**

➔ **Teilhabe, Zugehörigkeit**

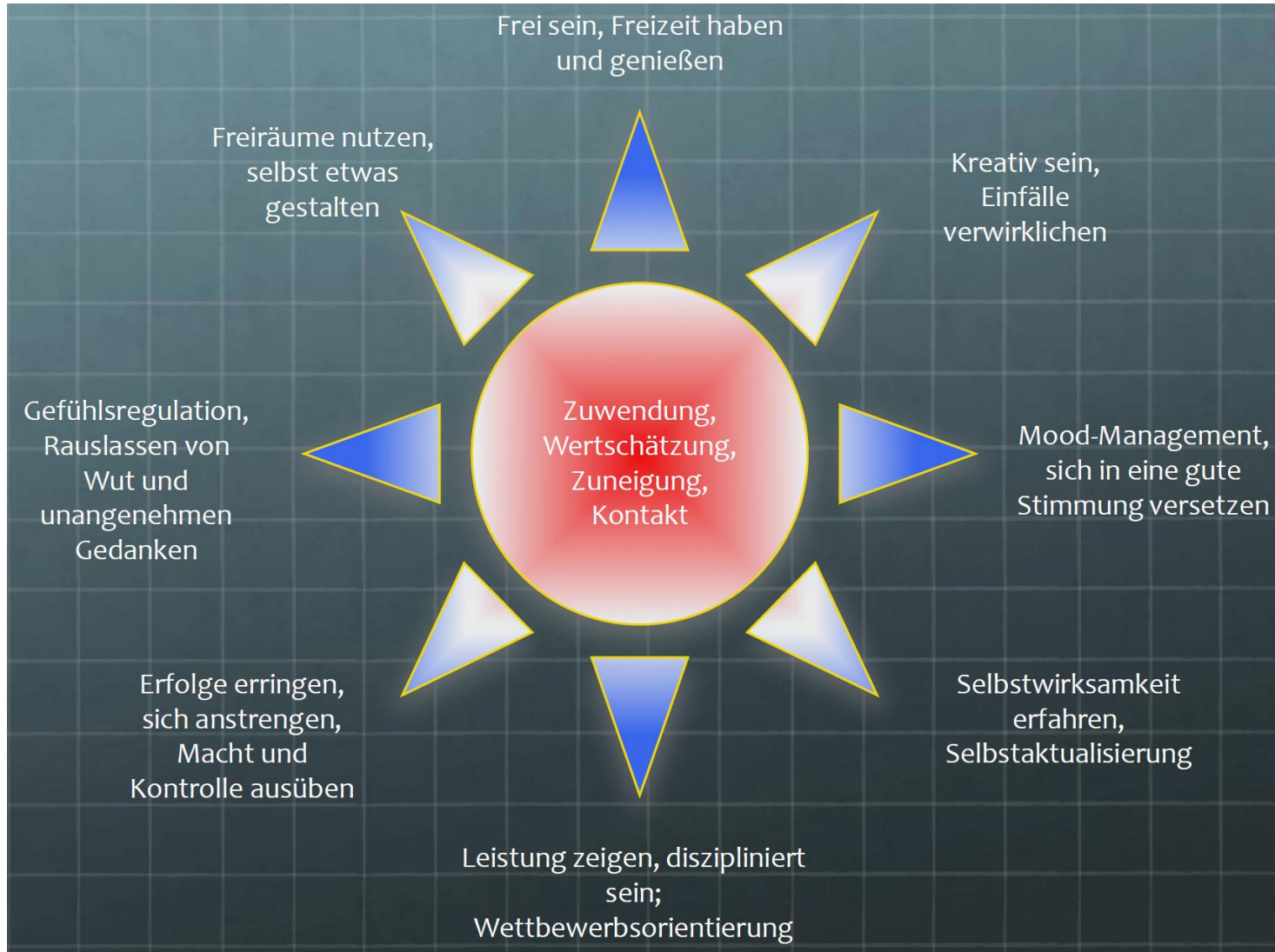
➔ **Selbstdarstellung**

➔ **Anerkennung**

➔ **Sozialer Unterstützung**



# Was Computerspieler motiviert, virtuelle Spielwelten aufzusuchen



Quelle: Abb. nach Prof. Dr. Jürgen Fritz, 2011

# Elterntipps: Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht medienabhängig wird

- ➔ Generelle **Verbote** sind auf Dauer **wenig hilfreich**
- ➔ Vereinbaren Sie **Zeiten** und **Regeln** mit klaren **Konsequenzen**
- ➔ **Interessieren** und **informieren** Sie sich, **spielen** Sie mit
- ➔ **Sprechen** Sie mit Ihrem Kind über Spiele und mediale Erlebnisse
- ➔ **Hinterfragen** Sie, was Ihr Kind so fasziniert
- ➔ Als Eltern haben Sie **Vorbildfunktion**
- ➔ Schaffen Sie ein respektvolles familiäres Umfeld, in dem sich Ihr Kind **wertgeschätzt** fühlt
- ➔ Sorgen Sie für **Anregung** und **Alternativen**
- ➔ **Altersgerechte Spiele** verhindern eine Überforderung

# Orientieren Sie sich an Zeitvorgaben!

## ➔ 4-6 Jahre:

ca. 30 Minuten (nicht unbedingt täglich)  
in Begleitung der Eltern

## ➔ 7-10 Jahre:

ca. 60-70 Minuten pro Tag

## ➔ 11-13 Jahre:

ca. 80-100 Minuten pro Tag

➔ Zeiten je nach Entwicklungsstand, Erfahrungen und Familiensituation flexibel handhaben

➔ „Wochenbudget“ bei erfahreneren Kindern



**Bildschirmzeiten  
inklusive Fernsehen  
und anderer  
Bildschirmmedien.**

# Beispiel Internetnutzungsvertrag

Ich werde:

- ➔ mit meinen Eltern über die Regeln zur Internetnutzung sprechen, zum Beispiel welche Seiten ich besuchen darf, welche Aktivitäten mir erlaubt sind, wann ich surfen darf und wie lange ich online bleiben darf ( \_\_\_ Minuten oder \_\_\_ Stunden).
- ➔ ohne die Erlaubnis meiner Eltern keine persönlichen Informationen wie meine Adresse, Telefonnummer, Anschrift oder Telefonnummer des Arbeitsplatzes meiner Eltern, Kreditkartennummern oder Name und Standort meiner Schule preisgeben.
- ➔ meinen Eltern sofort Bescheid sagen, wenn ich im Internet etwas sehe oder erhalte, was mich beunruhigt oder mir bedrohlich erscheint (zum Beispiel in E-Mail-Nachrichten, auf Webseiten oder auch in Postsendungen von Internetfreunden).
- ➔ ohne die Erlaubnis meiner Eltern niemals persönlich jemanden treffen, den ich im Internet kennen gelernt habe.
- ➔ ohne die Erlaubnis meiner Eltern keine Bilder von mir oder anderen Familienmitgliedern über das Internet oder den Postweg an andere Personen versenden.
- ➔ meine Internetkennwörter mit Ausnahme meiner Eltern an niemanden (nicht einmal an meine besten Freunde) weitergeben.
- ➔ beim Surfen nichts tun, was andere verletzen oder ärgern könnte oder gegen das Gesetz verstößt.
- ➔ ohne die ausdrückliche Erlaubnis meiner Eltern keinerlei Daten von CDs oder aus dem Internet herunterladen, installieren oder kopieren.
- ➔ ohne die Erlaubnis meiner Eltern keine kostenpflichtigen Internetaktivitäten unternehmen.
- ➔ meinen Eltern meine Internet-Anmeldenamen und Chatnamen mitteilen (siehe nachstehende Liste).

Name (Kind) \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Eltern oder Erziehungsberechtigte \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Quelle: <http://www.microsoft.com/germany/protect/family/guidelines/contract.mspix> (Stand: 12.09.2011)

# Abhängigkeit erkennen – Eine Checkliste für Eltern

Frage	ja	nein
Kreisen die Gedanken Ihres Kindes stets um Computer, Konsole oder Internet - auch während anderer Beschäftigungen?		
Hat Ihr Kind die Kontrolle über die Zeit vor dem Bildschirm verloren? Spielt oder surft es teilweise bis spät in die Nacht?		
Haben sich die Bildschirmzeiten stetig gesteigert?		
Fällt es Ihrem Kind häufig schwer, aufzuhören oder die Bildschirmzeiten zu begrenzen, sei es auch nur tageweise?		
Wird Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Computer, Internet oder Konsole verzichten muss?		
Zieht Ihr Kind sich zurück und isoliert sich zunehmend von Familie und Freunden?		
Verdrängt das Computerspielen frühere Interessen oder Hobbies, haben sich schulische Leistungen deutlich verschlechtert?		
Verzichtet Ihr Kind auf (gemeinsame) Mahlzeiten, um am Computer zu bleiben?		
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen? Ist es übermüdet?		
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?		
Nutzt Ihr Kind das Computerspielen vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen?		

# Restriktiver und präventiver Jugendmedienschutz

- ➔ Medien sind fester Bestandteil unserer Gesellschaft
- ➔ Abstinenz und Bewahrpädagogik können keine Antwort sein
- ➔ Nicht das Medium, sondern eine naive, leichtfertige Nutzung sind das Problem
- ➔ Bedeutung von Medienkompetenz und Medienerziehung in Schule und Familie steigt kontinuierlich
- ➔ Medienkompetenz und Jugendmedienschutz sind tragende Säulen im Bereich „Sicheres Internet“
- ➔ Medienerziehung konkret - Was können Eltern leisten?
  - ➔ **Informieren – Interesse zeigen – Austausch – Begleitung – Vorbild sein**

- ➔ Projektvorstellung klicksafe
- ➔ Medien im Alltag von Jugendlichen
- ➔ Internet- und Computerspielabhängigkeit –  
eine Annäherung
- ➔ Medienerziehung und Präventionsarbeit
- ➔ Diskussion