

# Problematischer Computerspiel- und Internetgebrauch

Informationen – Materialien – Internetseiten –  
Beratungs- und Behandlungsangebote

---

**Deutscher Caritasverband e.V.**  
**Referat Gesundheit, Rehabilitation,  
Sucht**  
Karlstr. 40  
79104 Freiburg

**Deutscher Caritasverband e.V.**  
**Referat Gesundheit, Rehabilitation,  
Sucht**  
Koordinationsstelle Selbsthilfe  
junger Abhängiger  
Reinhardtstr.13  
10117 Berlin



# Inhalt

---

## Vorwort

---

## Einleitung

---

### Teil 1

#### Pathologischer Internetgebrauch - Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen, Behandlungsansätze und Selbsthilfe

---

1. Epidemiologie .....	6
2. Diagnostik.....	8
2.1 Diagnostische Instrumente.....	8
2.2 Arten von Internetabhängigkeit.....	9
3. Komorbide Störungen .....	9
4. Beratung und Behandlung.....	10
5. Selbsthilfe .....	11
6. Literatur .....	12

### Teil 2

#### Zusammenstellung von Informationen, Materialien, Internetseiten und Angeboten

---

1. Prävention - Beratung und Behandlung - Selbsthilfe .....	16
1.1 Prävention .....	16
1.1.1 Bücher .....	16
1.1.2 Flyer/Broschüren .....	18
1.1.3 Projektbeispiele .....	21
1.2 Beratung und Behandlung .....	25
1.2.1 Bücher .....	25
1.2.2 Beispiele für Behandlungskonzepte/-programme und Materialien.....	29
1.2.3 Beispiele für Einrichtungen mit spezifischen Beratungs- und Behandlungsangeboten .....	31
1.2.4 Einrichtungssuche .....	37

1.2.5 Beispiele für Netzwerke zum Thema Mediensucht .....	37
1.3 Selbsthilfe.....	39
1.3.1 Broschüren/Flyer .....	39
1.3.2 Internetseiten.....	40
1.3.3 Papiere .....	40
1.3.4 Beispiele von Online-Selbsthilfeangeboten .....	41
2. Themenübergreifende Informationen und spezifische Informationen zu Computerspielsucht und zu Sexsucht .....	42
2.1 Themenübergreifende Informationen .....	42
2.1.1 Bücher .....	42
2.1.2 Flyer und Broschüren .....	44
2.1.3 Internetseiten.....	51
2.1.4 Bekannteste Soziale Netzwerke und Computerspiele .....	56
2.2 Computerspielsucht .....	58
2.2.1 Bücher .....	58
2.2.2 Internetseiten.....	60
2.3 Sexsucht .....	62
2.3.1 Bücher .....	62
2.3.2 Broschüren/Artikel .....	64
2.3.3 Internetseiten.....	66

## Teil 3

### Zentrale Studien, Fragebogeninstrumente und Literaturhinweise

---

1. Studien .....	67
2. Fragebogeninstrumente .....	69
3. Literaturhinweise .....	70

## Teil 4

### Medienkompetenz

---

1. Links zum Thema Medienkompetenz .....	72
2. Projektbeispiele zum Thema Medienkompetenz .....	73
3. Clearingstelle Medienkompetenz .....	74

# Vorwort

---

Das Thema problematischer Computerspiel- und Internetgebrauch gewinnt in Beratung und Behandlung der Suchthilfe zunehmend an Bedeutung und stellt damit auch neue Anforderungen an die Entwicklung entsprechender beruflicher und selbsthilfebezogener Angebote.

Bereits im Sommer 2011 hat eine Arbeitsgruppe aus Vertreter(inne)n des Deutschen Caritasverbandes (DCV), des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe (GVS), des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE) und des Kreuzbundes (KB) ein Diskussionspapier zum Thema „Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Thema der Suchtselbsthilfe“ veröffentlicht und in verschiedenen Konferenzen und Fachveranstaltungen eingebracht. Der Deutsche Caritasverband hat beschlossen, das Thema durch eine Zusammenstellung und Aufbereitung relevanter Materialien zum problematischen Computerspiel- und Internetgebrauch weiterzubearbeiten und die Ergebnisse Verbänden, Trägern und Einrichtungen der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe zur Verfügung zu stellen. Sie soll interessierte Akteure mit der systematischen Aufbereitung der vielfältigen Materialien, Angebote und Konzepte unterstützen und damit die (Weiter-)Entwicklung bedarfsgerechter Angebote fördern.

Die Zusammenstellung kann angesichts der hohen Dynamik des Arbeitsfeldes keinen Anspruch auf Vollständigkeit einlösen. Es sollen vielmehr viele Aspekte in Theorie und Praxis leicht verständlich aufbereitet werden. Die Zusammenstellung wurde von Frau Dr. Daniela Ruf und Marianne Kleinschmidt, Suchtreferentinnen im Deutschen Caritasverband, mit hohem Engagement ausgearbeitet. Viele Kolleginnen und Kollegen aus Verbänden und Einrichtungen der Caritas haben uns zudem dankenswerterweise für die finale Überarbeitung wichtige Hinweise geliefert.

Dass der problematische Computerspiel- und Internetgebrauch zukünftig noch an Bedeutung gewinnen wird, zeigt sich nicht zuletzt darin, dass die American Psychiatric Association (APA) aktuell in der 5. Revision des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) (APA, 2013) die „Internet Gaming Disorder“ in Sektion III des Manuals unter der Überschrift „Conditions for further study“ erstmals berücksichtigt und weitere Forschungen hierzu anregt.

Wir hoffen daher, dass wir die Arbeit der Suchthilfeeinrichtungen und der Suchtselbsthilfe mit unserer Zusammenstellung von Materialien praxisnah unterstützen können. Wir freuen uns über Rückmeldungen der Nutzerinnen und Nutzer, ihre Hinweise und Erfahrungen mit der Materialsammlung. Sie können sich diesbezüglich gerne direkt an Frau Dr. Ruf wenden (Tel.: 0761 / 200-385, E-Mail: [daniela.ruf@caritas.de](mailto:daniela.ruf@caritas.de)).

Renate Walter-Hamann  
Referatsleiterin  
Gesundheit, Rehabilitation, Sucht

# Einleitung

---

Die vorliegende Zusammenstellung von Informationen, Materialien, Internetseiten und Angeboten zum Thema „problematischer Computerspiel-/ Internetgebrauch“ richtet sich an alle, die im Bereich von Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe tätig sind. Sie soll einen Überblick über zentrale Informationen und Materialien in diesem Bereich bieten, so dass keine zeitaufwändigen eigenen Recherchen der inzwischen sehr umfassenden und unübersichtlichen Informationsangebote erforderlich sind. Die Zusammenstellung verfolgt dabei nicht das Ziel, eine vollständige Übersicht zu liefern, sondern gezielt eine Auswahl von aktuell verfügbaren Informationen und Unterlagen **übersichtlich und gut handhabbar vorzustellen**. Berücksichtigt werden dabei Bücher, Flyer/Broschüren, Internetseiten, Beispiele für Projekte und spezifische Beratungs-/Behandlungsangebote basierend auf eigenen Recherchen sowie auf Empfehlungen aus der Praxis. Vorgesehen ist zu gegebener Zeit eine Aktualisierung, in der neue Entwicklungen und Materialien berücksichtigt werden können.

Die Übersicht wurde so strukturiert, dass sie ein einfaches und gezielt dem eigenen Bedarf entsprechendes Nachschlagen ermöglicht. Eine kurze Zusammenfassung des Inhalts sowie die Angabe der Zielgruppe, des Umfangs und der Bezugsmöglichkeiten der jeweiligen Materialien ermöglichen eine rasche Einschätzung der Nützlichkeit für den eigenen Verwendungszusammenhang. Dabei ist zu beachten, dass die Materialien und Angebote zwar meist mehrere Themenaspekte umfassen, dass sie aber anhand ihres inhaltlichen Schwerpunktes zu Rubriken zusammengefasst wurden, um die Fülle der Materialien und Angebote übersichtlich aufbereiten zu können. Daher wird teilweise an mehreren Stellen auf dieselben Materialien und Angebote verwiesen.

Die Zusammenstellung ist in vier Teile gegliedert, die je nach Interesse und Bedarf flexibel und unabhängig voneinander genutzt werden können:

Im *ersten Teil* wird ein Überblick zum aktuellen Stand der Forschung bezüglich Epidemiologie, Diagnostik, komorbider Störungen, Beratungs- und Behandlungsansätzen und Selbsthilfe zum Thema des problematischen Computerspiel-/Internetgebrauchs gegeben.

Im *zweiten und umfangreichsten Teil* finden sich Informationen und Materialien für in der Beratung und Behandlung Tätige (ambulant und stationär), selbst Betroffene (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), Angehörige und Lehrer(innen). Zunächst werden Informationen und Materialien zu den Themen Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe vorgestellt - inklusive konkreter Beispiele für Projekte, Beratungs-/Behandlungs- und Selbsthilfeangebote, Netzwerke sowie Möglichkeiten zur gezielten Einrichtungssuche vor Ort. Danach wird eine Auswahl von Büchern, Flyern und Internetseiten vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen empfohlen bzw. an diese weitergegeben werden können.

Im *dritten Teil* sind zentrale Studien, Fragebogeninstrumente sowie Literaturhinweise zum Thema zusammengestellt.

Im *vierten und letzten Teil* werden Informationshinweise und Links zum Thema Medienkompetenz zur Verfügung gestellt, da Medienkompetenz im Zusammenhang mit problematischem Computerspiel-/Internetgebrauch ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Eine differenzierte Betrachtung des Themas Medienkompetenz ist jedoch nicht Ziel dieser Zusammenstellung.

Dr. Daniela Ruf, Freiburg; Marianne Kleinschmidt, Berlin

# Teil 1

## Pathologischer Internetgebrauch - Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen, Behandlungsansätze und Selbsthilfe

---

Bisher liegen nur wenige aussagekräftige Studien zum Thema pathologischer Internetgebrauch vor. In der Praxis gibt es allerdings bereits einige interessante und gute Projekte und Beratungs- und Behandlungsangebote. Im Folgenden soll zunächst der aktuelle Forschungsstand skizziert und ein Überblick über Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen, Behandlungsansätze und Selbsthilfe gegeben werden. Im zweiten Teil wird dann u.a. auf konkrete Projekte, Initiativen und Angebote eingegangen.

### 1. Epidemiologie

Die aktuelle Datenlage zur Prävalenz des pathologischen Internetgebrauchs ist defizitär. Die zugrundeliegenden Studien weisen meist methodische Mängel auf, wie den Einsatz nicht validierter Erhebungsverfahren, es liegt derzeit keine einheitliche Definition von Internetabhängigkeit vor und die Daten basieren meist auf nicht repräsentativen Stichproben (Petersen et al., 2010).

Die im Folgenden dargestellten Ergebnisse sind aus den Berichten der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studien „Prävalenz der Internetabhängigkeit“ (PINTA) (Rumpf et al., 2011) sowie „Prävalenz der Internetabhängigkeit - Diagnostik und Risikoprofile“ (PINTA-DIARI) (Rumpf et al., 2013) entnommen.

Die Ergebnisse der PINTA-Studie basieren auf einer großen und repräsentativen Stichprobe von gut 15000 Personen im Alter von 14-64 Jahren, die telefonisch befragt wurden, wobei Internetabhängigkeit mit Hilfe der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) erfasst wurde. Die Schätzung der Prävalenz erfolgte zum einen über die Nutzung eines Cut-offs von 28 aus einer anderen Studie und auf Basis einer Latent Class Analyse (LCA). Auf Grundlage des Cut-offs von 28 ergibt sich eine geschätzte Prävalenz für das Vorliegen einer Internetabhängigkeit von 1,5% (Frauen 1,3%, Männer 1,7%). Bei Nutzung der LCA liegen die Raten mit 1% (Frauen 0,8%, Männer 1,2%) etwas niedriger. Eine differenziertere Darstellung der Ergebnisse findet sich in Tabelle 1.

In der PINTA-DIARI-Studie wurden Teilnehmer(innen) aus der PINTA-Studie interviewt, die erhöhte Werte von 21 und mehr Punkten in der CIUS aufwiesen. Dabei wurde erstmalig der Vorschlag für Kriterien der Internetsucht der American Psychiatric Association integriert, welcher erstmals „Internet Gaming Disorder“ als Forschungsdiagnose im DSM-5 berücksichtigt (vgl. unter 2. Diagnostik). Die Kriterien wurden in dieser Studie allerdings auch auf andere Aktivitäten im Internet angewandt, nicht nur, wie im DSM-5 formuliert, auf Computer-/Online-spiele. Die Ergebnisse der PINTA-DIARI-Studie bestätigen die Prävalenzschätzung aus der PINTA-Studie: 1 Prozent der Bevölkerung zwischen 14 und 65 Jahren in Deutschland sind internetabhängig, was einer Zahl von 560 000 Menschen entspricht.

**Tabelle 1:** Prävalenzschätzung auf Basis des Cut-offs von 28 des CIUS und auf Basis der LCA (PINTA-Studie)

	CIUS, Cut-off 28 Prävalenz (%)			LCA Prävalenz (%)		
	14-64 Jahre (n=15023)	14-24 Jahre (n=2937)	14-16 Jahre (n=693)	14-64 Jahre (n=15023)	14-24 Jahre (n=2937)	14-16 Jahre (n=693)
<b>Gesamt</b>	1,5	3,8	6,3	1,0	2,4	4,0
<b>Frauen</b>	1,3	4,5	8,6	0,8	2,4	4,9
<b>Männer</b>	1,7	3,0	4,1	1,2	2,5	3,1

In der PINTA-Studie zeigte sich, dass Mädchen und Frauen mit auffälligem Internetgebrauch (14-24 Jahre) vorwiegend Soziale Netzwerke im Internet nutzen und eher selten Onlinespiele. Die jungen Männer nutzen ebenfalls, aber in geringerer Ausprägung, Soziale Netzwerke, aber häufiger Onlinespiele (vgl. Tabelle 2).

**Tabelle 2:** Erste Nennung bei den Hauptaktivitäten im Internet der 14-24-Jährigen mit auffälligem CIUS-Ergebnis (28 oder mehr Punkte) oder der Abhängigen der LCA nach Geschlecht (PINTA-Studie)

	CIUS, Cut-off 28 Häufigkeit (%)		LCA Häufigkeit (%)	
	Soziale Netzwerke	Onlinespiele	Soziale Netzwerke	Onlinespiele
<b>Weiblich</b>	81,4	3,8	77,1	7,2
<b>Männlich</b>	61,4	28,9	64,8	33,6

Mit Hilfe der LCA lässt sich neben den vermutlich Abhängigen eine weitere Gruppe mit problematischem Internetgebrauch identifizieren, die insgesamt 4,6% der Befragten betrifft (Frauen 4,4%, Männer 4,9%). Auch hier zeigen sich hohe Raten bei jungen Kohorten und dort in besonderem Maße bei weiblichen Personen.

In der neuen Studie, PINTA-DIARI, gaben 36,6% aus der Gruppe der Abhängigen an, dass ihre Hauptaktivität in Online-Spielen bestand, 36,6% gaben Soziale Netzwerke an, 26,8% andere Internetanwendungen. Zwischen den Gruppen gab es kaum Unterschiede bezüglich der Beeinträchtigungen, der Lebensbewältigung und Abhängigkeitsmerkmale. Die höchste Nutzungsdauer wiesen allerdings Online-Spieler(innen) auf.

Insgesamt sind Frauen und Männer fast gleichermaßen von Internetabhängigkeit betroffen, wobei Männer eher von Computerspielen abhängig sind, Frauen dagegen von der Nutzung Sozialer Netzwerke.

International finden sich Prävalenzraten zwischen 1% und 14% (Christakis, 2010). Ein Großteil der Studien beschränkt sich auf Jugendliche oder auf Computerspielverhalten (Rumpf, 2011).

## 2. Diagnostik

Kennzeichen des pathologischen Internetgebrauchs sind exzessive Nutzung des Internets und Kontrollverlust in Bezug auf meist spezifische Formen der Nutzung, wie z.B. Online-Computerspiele, Chat und Messaging, pornografische Inhalte (Petersen et al., 2009). Die verwendeten Begrifflichkeiten variieren, Studien aus China, Taiwan und Südkorea verwenden überwiegend den Begriff „Internetsucht“, Studien aus westlichen Staaten „pathologischer Internetgebrauch“ oder „exzessiver“, „problematischer“, „fehlangepasster“ Internetgebrauch (Beard & Wolf, 2001).

Der pathologische Internetgebrauch wird meist in Analogie zur stoffgebundenen Abhängigkeit und/oder zum pathologischen Glücksspiel operationalisiert. Es wird auf die Leitsymptome der Substanzabhängigkeit zurückgegriffen (Craving, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Kontrollverlust, Einengung auf den Substanzgebrauch, schädlicher Gebrauch; vgl. „Abhängigkeitssyndrom“ nach ICD-10 (F1x.2), Dilling et al., 2008). Damit wird der Suchtbegriff aufgegriffen und eine Nähe zu dem umstrittenen Konzept der „Verhaltenssüchte“ hergestellt (Holden, 2001), welches allerdings durch neurobiologische Befunde gestützt wird (Grant et al., 2006). Ebenfalls diskutiert wurde, ob pathologischer Internetgebrauch als „Zwangsspektrumsstörung“ einzuordnen ist (Hollander, 2008).

In den diagnostischen Systemen ICD-10 und DSM-IV ist pathologischer Internetgebrauch als eine anderweitig nicht spezifizierte Impulskontrollstörung klassifiziert (Dell’Osso et al., 2006). Die zu beobachtende Symptomatik unterstützt, Computerspiel- und Internetabhängigkeit als eigenes Störungsbild in die klinischen Manuale des DSM-V unter die Kategorie Sucht und verwandte Störungen einzuordnen (Wölfling & Leménager, 2011). Die American Psychiatric Association (APA) hat nun auch in der 5. Revision des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) (APA, 2013) „Internet Gaming Disorder“ tatsächlich aufgenommen, allerdings in Sektion III des Manuals unter der Überschrift „Conditions for further study“. Die Sektion III des Manuals wird dabei nicht einfach als Anhang verstanden, sondern als Instrument, das den klinischen Entscheidungsprozess verbessern kann und weitere Forschung anregen soll zur Prüfung, ob die „Internet Gaming Disorder“ langfristig als Störung in Sektion II des Manuals aufgenommen werden sollte. Es werden Kriterien vorgeschlagen, die sich auf „Internet gaming“ beschränken - und damit die generelle Nutzung des Internets, online Glücksspiele oder soziale Medien nicht einschließen. Unter <http://www.psychiatry.org/dsm5> findet sich ein Artikel zu Sektion III des DSM-V, ein fact sheet zur „Internet Gaming Disorder“ sowie ein kurzes Video zu der Frage, wieso eine Aufnahme in Sektion III des Manuals erfolgte.

Auf der Seite [www.internetabhängigkeit.org/dsm-5.html](http://www.internetabhängigkeit.org/dsm-5.html) ist eine deutsche Übersetzung der im DSM-5 vorgeschlagenen Kriterien zu finden - für deren korrekte Wiedergabe kann allerdings an dieser Stelle keine Garantie übernommen werden. (*Hinweis: Zum Aufrufen der Seite den Link kopieren und in die Browserzeile einfügen - den Umlaut „ä“ dabei beibehalten.*)

### 2.1 Diagnostische Instrumente

Die bisher fehlende einheitliche Konzeptualisierung der Internetabhängigkeit zeigt sich auch im Bereich der Fragebogenverfahren. Einige ziehen die Kriterien für Substanzabhängigkeit heran, andere die für pathologisches Glücksspiel. Integrative Ansätze berücksichtigen beide Störungsbereiche, wieder andere nutzen theoretische Modelle oder Expertenmeinungen als Grundlage (Steffen et al., 2012).

Der Artikel „Messverfahren zur Erfassung der Internetsucht“ beschreibt verschiedene Instrumente jeweils kurz (Steffen et al., 2012). Die Compulsive Internet Use Scale (CIUS) ist dabei



das derzeit am besten überprüfte und überzeugendste Instrument zur Erfassung von pathologischem Internetgebrauch (Petersen et al., 2010; Steffen et al., 2012). Tabelle 3 zeigt Inhaltsbeschreibungen der einzelnen Items der Skala.

**Tabelle 3:** Items der „Compulsive Internet Use Scale“ nach Meerkerk et al., 2009, aus Petersen et al., 2010

Itemnummer und Inhaltsbeschreibung
(1) Schwierigkeiten, die Internetnutzung zu beenden
(2) Fortführung der Internetnutzung trotz Beendigungsabsicht
(3) Andere raten zur Konsumreduktion
(4) Nutzung des Internets statt Zeit mit anderen Menschen zu verbringen
(5) Schlafmangel aufgrund der Internetnutzung
(6) Auch offline an das Internet denken
(7) Sich auf die nächste Internetsitzung freuen
(8) An Reduzierung der Internetnutzung denken
(9) Erfolgreiche Versuche, die Internetnutzung zu reduzieren
(10) Arbeiten oberflächlich erledigen, um schneller ins Internet zu gelangen
(11) Tägliche Verpflichtungen wegen des Internets vernachlässigen
(12) Das Internet nutzen, wenn man sich niedergeschlagen fühlt
(13) Das Internet nutzen, um Sorgen und negativen Gefühlen zu entfliehen
(14) Sich deprimiert oder irritiert fühlen, wenn man nicht ins Internet kann

## 2.2 Arten von Internetabhängigkeit

Es lassen sich verschiedene Formen des pathologischen Internetgebrauchs unterscheiden. Young (1999) schlug fünf verschiedene Arten der exzessiven Nutzung des Internets vor:

- „Cybersexual addiction“ (Online-Sexsucht):  
Herunterladen und Anschauen von Pornos im Netz, Erotikchats
- „Cyber relational addiction“ (Chatroom-Sucht):  
exzessive Nutzung von Chatrooms und Social Networks
- „Net compulsion“ (zwanghafte Nutzung von Netzinhalten):  
ständiges Surfen im Netz nach Information, Downloads von Musik und Filmen
- „Online gambling“ (Glücksspielsucht):  
exzessives Nutzen von Glücksspielangeboten im Internet
- „Online gaming“ (Computerspielsucht):  
exzessive Nutzung von Computer- und Online-Spielen („ego-shooter“, Online-Rollenspiele, z.B. „World of Warcraft“)

## 3. Komorbide Störungen

Komorbide Störungen zum pathologischen Internetgebrauch wurden bisher nur in Querschnittstudien untersucht. Daher können keine sicheren Aussagen dazu gemacht werden, ob sich pathologischer Internetgebrauch regelmäßig oder nur gehäuft vor dem Hintergrund bereits vorhandener Störungen entwickelt, ob er bestehende Störungen aggraviert oder sogar sekundäre Störungen auszulösen vermag.

Angststörungen und Depressionen sind der häufigste Befund bezüglich komorbider Störungen - dies sind allerdings auch die verbreitetsten Störungen in der Bevölkerung. Zusammenhänge mit ADHS, Impulsivität, Aggressivität und erhöhtem Missbrauch psychotroper Substanzen könnten ein Hinweis darauf sein, dass pathologischer Internetgebrauch auf Basis einer allgemeinen Vulnerabilität für Suchtstörungen und exzessives Verhalten entsteht. Für zuverlässige Aussagen bedarf es der Durchführung von Längsschnittstudien (Petersen et al., 2010).

In der PINTA-DIARI-Studie (Rumpf et al., 2013) wurden Risikofaktoren untersucht, die eine Rolle in der Entwicklung von Internetabhängigkeit haben könnten. Es zeigte sich, dass längere Nutzungsdauern im Internet, Hauptnutzung von Online-Spielen und das Vorliegen komorbider psychischer Erkrankungen mit dem Vorliegen einer Internetabhängigkeit assoziiert waren. Von den DSM-IV Achse 1 Störungen war das Vorliegen von mindestens einer Störung erhöht wie auch das Vorliegen von affektiven Störungen, jedoch nicht von Angststörungen. Darüber hinaus traten hohe Raten an Persönlichkeitsstörungen komorbid auf sowie ADHS und Teilbereiche von Impulsivität.

V.a. innerhalb der stationären klinischen Versorgung von Menschen mit der Primärdiagnose ‚Abhängigkeitserkrankungen‘ wird von einem nicht unerheblichen Anteil von Patient(inn)en mit pathologischem Internetgebrauch im Sinne von Zusatzdiagnosen berichtet. Die Häufigkeit des gemeinsamen Auftretens, unabhängig von einer Beurteilung nach primärer oder sekundärer Krankheitsentwicklung, deutet auf ein zu den Abhängigkeitserkrankungen assoziiertes Krankheitsbild hin.

Die Studie „Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patient(inn)en in der stationären Sucht-Rehabilitation“ zeigte, dass die Auftretenshäufigkeit von Internetsucht unter Patient(inn)en mit der Primärdiagnose einer stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung bzw. pathologisches Glücksspiel höher einzuschätzen ist als in der gesunden Bevölkerung. Insgesamt erfüllten von den untersuchten Patient(inn)en 4,1% die Kriterien für eine suchtartige Internetnutzung (im Vergleich zu ca. 1,5% Betroffene in der Allgemeinbevölkerung). Dies kann als Hinweis darauf gedeutet werden, dass Patient(inn)en mit einer psychischen Vorbelastung bzw. Vorerkrankung ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer komorbiden Internetsucht aufweisen. Darüber hinaus zeigte sich, dass komorbide Internetsucht mit einer insgesamt erhöhten psychopathologischen Belastung einherging (Bundesverband für stationäre Sucht-krankenhilfe e.V., 2011).

## 4. Beratung und Behandlung

In der Praxis gibt es bereits einige interessante und gute Projekte, Beratungs- und Behandlungsansätze bzw. Beratungs- und Behandlungsangebote (vgl. Teil II dieser Zusammenstellung). Der Forschungsstand zur Behandlung des pathologischen Internetgebrauchs basiert allerdings auf wenigen Studien, die zudem erhebliche methodische Limitationen aufweisen (Petersen et al., 2010). Aus den bisherigen Forschungsergebnissen lassen sich zwar therapeutische Konzepte ableiten, es bedarf jedoch weiterer Studien (Wölfling & Leménager, 2011). Studien zur pharmakologischen Behandlung sind überwiegend Kasuistiken mit stark begrenzter Aussagekraft, so dass sich daraus keine Behandlungsempfehlungen ableiten lassen.

Bezüglich der psychotherapeutischen Behandlung dominieren in Studien Interventionen aus dem „Motivational Interviewing“, der „Readiness to Change“ und der „Kognitiven Verhaltenstherapie“, d.h. Ansätze, die sich in der Behandlung stoffgebundener Abhängigkeitserkrankungen bewährt haben. Die Ergebnisse zur Gruppenbehandlung sind zwar ermutigend, aber aufgrund fehlender Evaluationsstudien auf methodisch angemessenem Niveau ist derzeit kein evidenzbasiertes Behandlungsverfahren identifizierbar (Petersen et al., 2010).

Einigkeit besteht allerdings darüber, dass das Behandlungsziel nicht Internetabstinenz sein kann, sondern Abstinenz von problematischen Anwendungen bei einem kontrollierten Internetgebrauch (Petersen et al., 2009).

Die unbefriedigende Situation bezüglich der Diagnostik und Klassifikation des pathologischen Internetgebrauchs behindert die Entwicklung angemessener Behandlungs- und Rehabilitationsmaßnahmen (Petersen et al., 2010). Pathologischer Computer- und Internetgebrauch ist allerdings mit schwerwiegenden psychischen, physischen und sozialen Folgeschäden verbunden. In der PINTA-DIARI-Studie (Rumpf et al., 2013) waren die Werte bei Internetabhängigen im Vergleich zu den Nicht-Abhängigen (nach DSM-5 Kriterien) in 11 von 15 Variablen, die Auswirkungen des Internets erfassen, signifikant schlechter. Die negativen Konsequenzen beziehen sich dabei auf Lebensbereiche wie Gesundheit, Leistungs-/Arbeitsfähigkeit und soziale Kontakte. Dies gilt für das Online-Spielen wie für die Nutzung Sozialer Netzwerke und andere Internetanwendungen. Diese Befunde legen nahe, dass es sich um eine klinisch relevante Störung handelt und neben den Computerspielen auch Soziale Netzwerke und weitere Anwendungen zu einer Abhängigkeit führen können. Die bislang eher auf Computerspieler zugeschnittenen Interventionsangebote müssen daher um Angebote für Nutzer(innen) von Sozialen Netzwerken erweitert werden.

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. fordert in seinen Empfehlungen einen umfassenden, disziplinenübergreifenden Ansatz der Prävention, Beratung und Behandlung (Fachverband Medienabhängigkeit, 2012). Die Freie Wohlfahrtspflege NRW empfiehlt, bis mehr Klarheit über das Phänomen und dessen Verlauf bestehe, eine Vorgehensweise wie beim pathologischen Glücksspiel: In Suchtberatungsstellen soll eine ambulante Behandlung erfolgen, in psychosomatischen Kliniken und Suchtkliniken eine stationäre Behandlung. Bei einem abhängigen Verhaltensmuster sollte Abstinenz von dem Problem auslösenden Verhalten, Stärkung der Medienkompetenz, Förderung des Freizeitverhaltens, Aufbau und Festigung von freundschaftlichen Beziehungen und (Wieder-) Eingliederung in das Berufsleben angestrebt werden. Bei missbräuchlichem Verhaltensmuster steht eine Konsumreduktion im Vordergrund, alle anderen Therapieziele bleiben unverändert (Freie Wohlfahrtspflege NRW, 2011).

Im stationären Setting werden in der Mehrzahl Patient(inn)en im Rahmen medizinischer Rehabilitation (SGB V/VI) mit der Zusatzdiagnose pathologischer Internetgebrauch (z.B. bei ‚primär‘ Abhängigkeitserkrankungen) behandelt. Daher besteht zukünftig der Bedarf, die integrierte Versorgung dieses assoziierten Krankheitsbildes (bei anderen Zuweisungsdiagnosen) zu konzeptualisieren und zu systematisieren.

## 5. Selbsthilfe

Grundsätzlich empfiehlt es sich, Verbünde von Einrichtungen der Suchthilfe mit Angeboten für Medienabhängige durch Selbsthilfe zu stärken und zu ergänzen. Dadurch profitieren Medienabhängige bzw. Angehörige auch von den gewachsenen und bewährten Strukturen der Selbsthilfe. Für Angehörige von Medienabhängigen kann Selbsthilfe bewährte Ressourcen zur Verfügung stellen (z.B. Erfahrung, Fortbildung, Vernetzung), Hilfe zum Aufbau eigener Gruppen sowie Möglichkeiten der Integration in bestehende Angehörigengruppen anbieten, Informationen und Wissen über das Problemfeld Medienabhängigkeit vermitteln, Praxisbegleitung zur Gestaltung der Gruppenarbeit anbieten sowie Kooperationen und Vernetzung mit verschiedenen Helfefeldern unterstützen. Die Selbsthilfe kann mit ihren Erfahrungen und Kompetenzen aber auch Zugänge für Medienabhängige selbst bieten. Voraussetzungen dafür sind die Offenheit für das Thema sowie die Bereitschaft zur Aufnahme von Medienabhängigen in bestehende Gruppen. Insbesondere die Haltung der jeweiligen Gruppe zur Problematik einer „Abstinenz von Medien“- vor allem in der Auseinandersetzung mit der gelebten eigenen Abstinenz - muss besprochen werden.

Quelle:

*Diskussionspapier Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Thema der Sucht-Selbsthilfe:*

[http://mediensucht-konferenz.de/downloads/Diskussionspapier\\_MS11\\_WS1-1.pdf](http://mediensucht-konferenz.de/downloads/Diskussionspapier_MS11_WS1-1.pdf)

## 6. Literatur

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5*. Arlington: American Psychiatric Publishing

Beard, K.W. & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and behavior the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 4(3), 377-383

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (2011). *Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation. Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Kassel: ‚buss‘ Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V.

Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: a 21(st) century epidemic? *Bmc Medicine*, 8, 3

Dell’Osso, B., Altamura, A.C., Allen, A., Marazziti, D. & Hollander & E. (2006). Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(8), 464-475

Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M.H., & Schulte-Markwort, E. (Hrsg.). (2008). *Weltgesundheitsorganisation: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien*. (6., vollständig überarb. Aufl.). Bern: Huber

Fachverband Medienabhängigkeit e.V. (2012). *Empfehlungen des Fachverbandes Medienabhängigkeit für die Behandlung von Medienabhängigkeit im deutschen Sozial- und Gesundheitssystem*

Freie Wohlfahrtspflege NRW. (2011). *Problematische und pathologische Internet- und Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Empfehlungen zur Entwicklung von Beratungs- und Präventionsangeboten in NRW*

Grant, J. E., Brewer, J. A. & Potenza, M.N. (2006). The Neurobiology of Substance and Behavioral Addictions. *CNS Spectr*, 11(12), 924–930

Holden, C. (2001). ‚Behavioral‘ addictions: do they exist? *Science*, 294, 980-982

Hollander, E. (2008). Obsessive-compulsive spectrum phenomena and the DSM-V developmental process. *CNS Spectr*, 13(2), 107–108

Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. M., Vermulst, A. A. & Garretsen, H. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1-6

Petersen, K. U., Thomasius, R., Schelb, Y., Spieles, H., Trautmann, S., Thiel, R. & Weymann, N. (2010). *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Petersen, K. U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R. & Thomasius, R. (2009). Pathologischer Internetgebrauch - Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. *Fortschr Neurol Psychiat*, 77, 263-271

Rumpf, H.-J., Bischof, G., Bischof, A., Meyer, Ch. & John, U. (2013). *Prävalenz der Internetabhängigkeit - Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). Kompaktbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Rumpf, H.-J., Meyer, Ch., Kreuzer, A. & John, U. (2011). *Prävalenz der Internetabhängigkeit. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Steffen, S., Peukert, P., Petersen, K. U. & Batra, A. (2012). Messverfahren zur Erfassung der Internetsucht. *Sucht*, 58(6), 401-413

Wölfling, K. & Leménager, T. (2011). Therapie der Computerspiel- und Internetsucht. *Sucht*, 57(4), 313-321

Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*

## Teil 2

# Zusammenstellung von Informationen, Materialien, Internetseiten und Angeboten

---

Das vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderte Projekt „Informationsmaterialien zu pathologischem Internetgebrauch - eine Zusammenstellung, Beschreibung und Bewertung der Informationsmaterialien zu pathologischem Internetgebrauch im deutschsprachigen Raum“ hat gezeigt, dass es inzwischen eine Vielzahl von deutschsprachigen Informationsmaterialien zu pathologischem Internetgebrauch gibt. Dies deutet auf eine steigende Wahrnehmung der Thematik in der Öffentlichkeit und in der Fachwelt hin. Die Studie zeigte, dass ein Großteil der Materialien für potenzielle Zielgruppen im Internet leicht und kostenfrei zugänglich ist. Besonders für Angehörige und sonstige Kontaktpersonen von betroffenen Personen ist das Informationsangebot vergleichsweise umfangreich. Die Zielgruppe der betroffenen Erwachsenen ist weniger gut abgedeckt und die Zielgruppe der Jugendlichen stark unterversorgt. Die Überprüfung der Aktualität des dargebotenen Informationsmaterials ist nur in 29% der Fälle möglich. Die Mehrzahl der ausgewerteten Materialien (94%) macht Angaben zu dem Autor/der Autorin des Informationsmaterials. Problematisch ist, dass bei 22% der Materialien die Qualifikation des Autors/der Autorin nicht kenntlich gemacht wird. Darüber hinaus ist kritisch anzumerken, dass die dargebotenen Informationen nicht ausreichend durch Angaben von Quellen auf Seriosität und wissenschaftliche Fundierung überprüfbar sind. Von den Materialien, die das Ziel der allgemeinen Aufklärung über problematischen und pathologischen Internetgebrauch verfolgen, geben 28% keine Handlungsanleitungen an. Insgesamt weisen die zusammengetragenen Materialien eine starke Heterogenität in Bezug auf Qualität, Quantität und Inhalt auf.

Die folgende Zusammenstellung versucht das Problem der Unübersichtlichkeit und Heterogenität der vorhandenen Materialien aufzugreifen und eine systematische Übersicht ausgewählter Materialien und Angebote zur Verfügung zu stellen. Dabei ist zu beachten, dass die Materialien und Angebote zwar meist mehrere Themenaspekte umfassen, dass sie aber anhand ihres inhaltlichen Schwerpunktes zu Rubriken zusammengefasst wurden, um die Fülle der Materialien und Angebote übersichtlich aufbereiten zu können. Daher wird teilweise an mehreren Stellen auf dieselben Materialien und Angebote verwiesen.

Im *ersten Teil dieses Kapitels* werden Informationen und Materialien zu Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe vorgestellt. Die Inhalte dieses Teils richten sich an Berater(innen) und Behandler(innen) zur Unterstützung der Arbeit im Praxisalltag.

Im *zweiten Teil dieses Kapitels* werden Materialien vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen empfohlen bzw. an diese weitergegeben werden können. Viele Materialien beschäftigen sich übergreifend mit problematischer Computerspiel- und Internetnutzung, sie wurden daher unter „Themenübergreifende Informationen“ zusammengefasst. Es wurde darauf geachtet, dass für alle Zielgruppen, d.h. selbst betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Eltern, Angehörige und Lehrer(innen) Materialien vorgestellt werden. Für die Bereiche, für die spezifische Materialien vorliegen, wie Computerspiel- und Sexsucht, wurden zusätzlich zu den übergreifenden Informationsmaterialien, in welchen diese teilweise auch thematisiert sind, weitere für diese Bereiche spezifische Materialien zusammengestellt. Es gibt jedoch nicht für alle Problembereiche spezifische Informationsmaterialien. So ist beispielsweise das zentrale

Thema der Nutzung sozialer Netzwerke/Chatten nur in den themenübergreifenden Informationsmaterialien vertreten.

Zusätzlich zu den hier im Einzelnen aufgeführten Materialien finden sich auf den vorgestellten Internetseiten oft weitere Informationsmaterialien. Die Kurzbeschreibungen zu den jeweiligen Materialien sind zu einem großen Teil wörtlich aus den jeweiligen Materialien entnommen.

## 1. Prävention - Beratung und Behandlung - Selbsthilfe

Die folgenden Inhalte zu Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe richten sich an Berater(innen) und Behandler(innen) zur Unterstützung der Arbeit im Praxisalltag.

### 1.1 Prävention

Im Folgenden findet sich eine Zusammenstellung von Materialien, Internetseiten und Beispielprojekten aus der Praxis zum Thema Prävention von pathologischem Computerspiel- und Internetgebrauch.

#### 1.1.1 Bücher

<b>Titel</b>	<b>Handbuch Medienabhängigkeit: „Let´s play – Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit“</b>
<b>Herausgeber</b>	Fachverband Medienabhängigkeit e.V.
<b>Autor(inn)en</b>	Abke, Christina; Beranek, Angelika; Durner, Patrick; Hundhausen, Anika; Kühl, Sarah; Pauly, Andreas; Scholz, Detlef; Selinger, Silke; Wirtz, Mathias
<b>Verlag</b>	Pabst Science Publishers
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2013, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	54 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 10,00
<b>Beziehbar über</b>	Download: <a href="http://drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2013-01/safer-internet-day-2013.html">http://drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2013-01/safer-internet-day-2013.html</a>
<b>Zielgruppe</b>	Pädagog(inn)en, Erzieher(innen) und andere Multiplikator(inn)en
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Medienabhängigkeit?</li> <li>• Was ist Medienkompetenz?</li> <li>• Was ist Suchtprävention?</li>   <li>• Modul 1: Einlogger</li> <li>• Modul 2: Playtime (Faszination, Juniorforscher, Software-Entwickler, Suchtverlauf, Medientabu, Rollenspiel, Fotostory)</li> <li>• Modul 3: Auslogger, Reloaded, Talkshow</li>   <li>• Literaturempfehlung</li> </ul>



**Kurzbeschreibung**

Das Handbuch bietet einen guten Einblick in die Thematik der Medienabhängigkeit - auch ohne großes Vorwissen und zusätzlichen Arbeitsaufwand. Es gibt hilfreiche Anregungen und zeigt den Verantwortlichen erprobte Methoden auf, wie sie mit den Jugendlichen über ihren Medienkonsum ins Gespräch kommen und wie sie sich auf spielerische Art und Weise mit dem Thema auseinandersetzen können.

### 1.1.2 Flyer/Broschüren

<b>Titel</b>	<b>Handbuch zum Elternseminar für pädagogische Fachkräfte:</b> <b>„Wer ist Mr Lan und warum geht Miss Chatty nicht zu seinen Partys?“</b>
<b>Herausgeber</b>	Dr. Thomas Hambüchen Geschäftsführer Drogenhilfe Köln Amtsgericht Köln VR 6713
<b>Erscheinungsjahr</b>	2009
<b>Seitenanzahl</b>	80 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 10,00 inkl. Porto und CD
<b>Beziehbar über</b>	<a href="http://www.websucht.info/fileadmin/Bilder/Bestellformular.pdf">www.websucht.info/fileadmin/Bilder/Bestellformular.pdf</a>  Download: <a href="http://www.websucht.info/elternseminar.html">www.websucht.info/elternseminar.html</a>
<b>Zielgruppe</b>	Pädagogische Fachkräfte
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anleitung für pädagogische Fachkräfte zur Durchführung eines Elternseminars</li> <li>• Unterstützung zum Umgang mit dem Computer und einem angemessenen Nutzungsverhalten</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>In einer vierteiligen Seminarreihe erhalten Eltern einen Zuzugewinn an Wissen und Kenntnissen in Bezug auf Medien- und Erziehungskompetenz. Sie können sowohl die Faszination, als auch Gefahren und Risiken einschätzen sowie Symptome und Anzeichen erkennen, welche auf eine süchtige Verhaltensdynamik hinweisen. Anknüpfend an die Erfahrungen und Ressourcen werden Interventionsstrategien und Lösungsmöglichkeiten für den Erziehungsalltag erarbeitet. Grundlage bildet ein reichhaltiges Methodenrepertoire, welches den Praxistransfer erleichtert.</p> <p>In den jeweils zweieinhalbstündigen Abenden können folgende Inhalte thematisiert werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sitzung: Informiert sein - Jugendliche in virtuellen Welten</li> <li>2. Sitzung: Interesse zeigen - Sucht in virtuellen Welten</li> <li>3. Sitzung: Gespräche führen - Umgang mit virtuellen Welten</li> <li>4. Sitzung: Grenzen setzen - Jugendschutz und Jugendkultur in virtuellen Welten</li> </ol> <p>Das Handbuch enthält - von den konkreten Ablaufplänen über die Beschreibungen der aktiven Methoden bis hin zu den PowerPoint-Vorträgen - alle Informationen zur Durchführung der vier Elternabende.</p>

<b>Titel</b>	<b>Unterrichtshilfe:</b> „Computersucht - Gefangen im World Wide Web?“
<b>URL</b>	<a href="http://www.nextline.de">www.nextline.de</a>
<b>Herausgeber</b>	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) Mittelstraße 51, 10117 Berlin
<b>Erscheinungsjahr</b>	2009
<b>Seitenanzahl</b>	6 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	Download: <a href="http://lehrer.nextline.de/files/27/00902209_U-Hilfe_7-09_RZ_Internet.pdf">http://lehrer.nextline.de/files/27/00902209_U-Hilfe_7-09_RZ_Internet.pdf</a>
<b>Zielgruppe</b>	Lehrer(innen)
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Lerneinheit zum Thema „Computerspielsucht“ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schöne virtuelle Welt</li> <li>- Exzessiver Konsum</li> <li>- Suchtmerkmale</li> <li>- Zeitfresser Computerspiel: Zeittabelle und Zeittorte</li> </ul> </li> <li>• LINKS und Hilfeadressen</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Die Teilnehmer(innen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren über die Faszination von Computerspielen</li> <li>• erkennen, dass exzessiver Konsum von Computerspielen ungünstige Folgen haben kann</li> <li>• lernen, wie man Anzeichen für auffälliges Computerspielverhalten wahrnimmt</li> <li>• überlegen, wie man digitalen Medienkonsum sinnvoll gestalten kann</li> <li>• nehmen das eigene Medienkonsumverhalten unter die Lupe.</li> </ul>

<b>Titel</b>	<b>Informationsblatt:</b> <b>„Computer- und Internetsucht“</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.berlin-suchtpraevention.de/Medien-c1-l1-k17.html">http://www.berlin-suchtpraevention.de/Medien-c1-l1-k17.html</a>
<b>Herausgeber</b>	Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin
<b>Erscheinungsjahr</b>	2011
<b>Seitenanzahl</b>	11 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin, pad e.V. Mainzer Straße 23, 10247 Berlin Telefon: 030/29352615 <a href="mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de">fachstelle.suchtpraevention@padev.de</a> <a href="http://www.berlin-suchtpraevention.de">www.berlin-suchtpraevention.de</a>  Download: <a href="http://www.berlin-suchtpraevention.de/upload/factsheets/Informationsblatt_Computer-_und_Internetsucht.pdf">www.berlin-suchtpraevention.de/upload/factsheets/Informationsblatt_Computer-_und_Internetsucht.pdf</a>
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, Eltern, Lehrer(innen) und Fachkräfte der Jugendarbeit
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Können Computer und Internet süchtig machen?</li> <li>• Wie viele süchtige Internetnutzer(innen) gibt es?</li> <li>• Formen der Internetsucht</li> <li>• Virtuelle Welten - Faszination und Suchtpotenzial</li> <li>• Soziale Netzwerke</li> <li>• Computerspiele und Gewalt</li> <li>• Prävention von Computer- und Internetsucht</li> <li>• UPDATE- Berliner Kampagne zur Prävention von Computer- und Internetsucht</li> <li>• Mediennutzungszeiten - Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</li> <li>• Bundesweite Informations- und Präventionsangebote</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Das Factsheet zu Computer- und Internetsucht bietet Informationen zur Entstehung von Computer- und Internetsucht, Suchtformen, Tipps zur Prävention im Alltag incl. Empfehlungen zu Mediennutzungszeiten sowie weiterführende Adressen und Links.

### 1.1.3 Projektbeispiele

#### ■ Medienkompetenzwerkstatt Space Limit

Der Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück hat seit dem 1. April 2010 ein neues Angebot für „Gamer“: die Medienkompetenzwerkstatt „Space Limit“. Space Limit spricht Jugendliche und junge Erwachsene an, die Probleme im Umgang mit den Medien Internet und Computer haben, die exzessiv Online-Rollenspiele, Konsolenspiele oder Ego-Shooter nutzen, so dass sie aus ihrer realen Lebenswelt aussteigen.

##### Ziele

- Space Limit begegnet der exzessiven Nutzung von Internet und Computer bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen frühzeitig und präventiv
- Space Limit unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene, einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu lernen
- Space Limit sensibilisiert Eltern und Lehrer(innen) für das Thema „Neue Medien“
- Space Limit stärkt Eltern im Umgang mit gefährdeten Kindern und Jugendlichen

##### Angebote

- Präventionsveranstaltungen in Schulen
- Elternseminare
- Beratung für Betroffene
- Weiterführende Hilfsangebote
- Erlebnispädagogische Angebote

##### Kontakt:

Sandra Kolmer und Kristina Lindemann

Bischofsstraße 44, 49074 Osnabrück

Telefon: 0541/2051579

[space-limit@caritas-os.de](mailto:space-limit@caritas-os.de)

[www.space-limit.de/](http://www.space-limit.de/)

#### ■ Space Limit – Kompetenzwerkstatt des Caritasverbandes Emsland

Space Limit spricht Jugendliche und Erwachsene an, die Fragen und Probleme im Umgang mit Medien haben. Jugendliche gehen heute vertraut mit Medien um. Sie chatten und vernetzen sich, schauen Musikvideos auf dem Handy oder spielen am Computer. Neue Medien faszinieren junge Menschen durch die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten. Für viele Erwachsene ist dies oftmals ein unverständliches Phänomen. Gegenseitiges Verständnis - in erster Linie für die Bedürfnisse und Anliegen der Jugendlichen - ist dabei die Grundlage für erfolgreiche Kommunikation zwischen den Generationen.

##### Space Limit

- schafft Medienkompetenz
- unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene, einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu erlernen und ihr eigenes Mediennutzungsverhalten zu überprüfen
- informiert und sensibilisiert Eltern und Multiplikator(inn)en aus Schule, Jugendhilfe und weiteren Einrichtungen für das Thema „Neue Medien“
- bietet Unterstützungsangebote und Vermittlung in weiterführende Angebote für exzessiv konsumierende Jugendliche und Erwachsene.

Kontakt:

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation des Caritasverbandes Emsland  
Space Limit  
Markt 31 - 33, 49716 Meppen  
Telefon: 05931/8863812  
[Sucht.mep@caritas-os.de](mailto:Sucht.mep@caritas-os.de)  
[www.caritas-el.de](http://www.caritas-el.de)

sowie Außenstellen in Lingen und Papenburg:

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation Papenburg  
Hauptkanal rechts 77, 26871 Papenburg  
Telefon: 061/94410  
[Sucht.Pbg@caritas-os.de](mailto:Sucht.Pbg@caritas-os.de)

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation Lingen  
Bögenstraße 12, 49808 Lingen  
Telefon: 0591/8006230  
[Sucht.Lin@caritas-os.de](mailto:Sucht.Lin@caritas-os.de)

#### ■ Präventionsprojekt „RealLife-Prävention von Medienabhängigkeit“

Vor dem Hintergrund vieler Anfragen von Eltern und pädagogischen Fachkräften zum Thema „Medienkonsum von Jugendlichen“ entwickelte update das Projekt „RealLife“ - Förderung von Medienkompetenz. „RealLife“ wurde von der Aktion Mensch von 2010 - 2013 für die Region Bonn gefördert. Ziel des Projektes „Prävention von Medienabhängigkeit“ ist der Aufbau einer Kultur des Wissens im Umgang mit neuen Medien. Es soll ein Bewusstsein geschaffen werden, Chancen und Gefahren in der Nutzung neuer Medien zu erkennen und einer potentiellen Medienabhängigkeit vorzubeugen. Durch das Angebot wird jungen Menschen eine souveräne, selbstbestimmte Nutzung im Umgang mit den neuen Medien ermöglicht, so dass sie ihre Medienkompetenz steigern können. „RealLife“ richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 21 Jahren sowie deren Eltern, Bezugspersonen und an pädagogische Fachkräfte.

#### Angebote

- Präventionsworkshops in Schulklassen und Jugendgruppen
- Mehrtägige Elternseminare sowie Elterninformationsabende
- Informations- und Weiterbildungsangebote für Multiplikatoren
- Erlebnispädagogische Jugendmaßnahmen
- Erstgespräche, Familiengespräche und individuelle Einzelgespräche und suchtspezifische Beratungen mit dem Schwerpunkt Medienabhängigkeit
- Vermittlung in weiterführende Hilfsangebote

Kontakt:

*update* Fachstelle für Suchtprävention der Ambulanten Suchthilfe des Caritasverbands für die Stadt Bonn e.V. und des Diakonischen Werks in Bonn und Region - gemeinnützige GmbH  
Marion Ammelung  
Uhlgasse 8, 53127 Bonn  
Tel. 0228/6885880  
[update@cd-bonn.de](mailto:update@cd-bonn.de)  
[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)

■ **„u.r.on. - check your line!“ - Der interaktive Parcours zur Medienkompetenzförderung bei Jugendlichen der 6. - 8. Jahrgangsstufe**

Im Suchthilfezentrum Wiesbaden wurde ein interaktiver Parcours mit neun Stationen konzipiert, der Jugendliche durch die vielfältigen Möglichkeiten und Gefahren der Medienwelt führt. Bei der Entwicklung des Konzeptes wurden verschiedene Kooperationspartner miteinbezogen.

Ziel des Projektes ist es, Jugendliche zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den Chancen und Risiken von Medien, aber auch mit dem eigenen Medienkonsum anzuregen. Die Jugendlichen durchlaufen die einzelnen Stationen und tauschen sich anschließend im Gespräch über ihre unterschiedlichen Erfahrungen und neuen Erkenntnisse aus.

In der zum Projekt gehörenden 1,5-tägigen Fortbildung für Multiplikator(inn)en werden Hintergründe und Aufbau des Parcours dargestellt, die Grundlagen zur Moderation gelegt und die Inhalte und Methoden der einzelnen Stationen praktisch erprobt.

Die Teilnehmer(innen) erhalten ein ausführliches Manual mit allen notwendigen Unterlagen und Materialien. Damit sind sie im Anschluss in der Lage, den Parcours selbständig in ihrer oder einer anderen Einrichtung durchzuführen. Die Materialien können z.T. über das Suchthilfezentrum Wiesbaden ausgeliehen werden.

Kontakt:

Fachberatung für Verhaltenssuchte im Suchthilfezentrum Wiesbaden

Katharina Hellenbart

Schiersteiner Str. 4, 65187 Wiesbaden

Telefon: 0611/9004870

[shz-verhaltenssucht@jj-ev.de](mailto:shz-verhaltenssucht@jj-ev.de)

[www.jj-ev.de](http://www.jj-ev.de)

■ **Präventionsprojekt UPDATE**

Die Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin hat das Projekt UPDATE entwickelt und gestartet. Partner des Projektes ist die Techniker Krankenkasse (TK), weitere Unterstützung erfolgt durch das Landesprogramm [www.jugendnetz-berlin.de](http://www.jugendnetz-berlin.de). UPDATE ist ein Präventionsprojekt zum bewussten Umgang mit Chancen und Risiken moderner Medien. Es informiert, sensibilisiert und klärt auf - ohne zu dramatisieren und ohne zu verharmlosen - mit dem Ziel, Eltern, Fachkräfte und Jugendliche gleichermaßen zu befähigen, einen problemlosen und kompetenten Umgang mit den vielfältigen Angeboten von Computer und Internet zu vermitteln bzw. zu erlernen und auf eine mögliche problematische Entwicklung angemessen reagieren zu können. Das Projekt richtet sich mit differenzierten Modulen an unterschiedliche Zielgruppen: Die Jugendlichen selbst werden mit zwei jugendgerechten Postkarten und E-Cards unter [www.berlin-update-your-life.de](http://www.berlin-update-your-life.de) angesprochen. Für Eltern werden Kurse angeboten, die Hintergrundwissen vermitteln, konkrete Verhaltenstipps geben und den Austausch der Eltern untereinander fördern. Pädagog(inn)en aus den unterschiedlichen Bereichen können sich fortbilden und damit ihre Handlungskompetenzen ausbauen. Fachveröffentlichungen, wie z.B. ein unter [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de) als Download bereit stehendes Factsheet, dienen der allgemeinen Information und Aufklärung.

Kontakt:

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin, pad e.V.

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin

Telefon: 030/29352615

[fachstelle.suchtpraevention@padev.de](mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de)

[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

## ■ Projekt logout - Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung

logout erweitert mit seinen vielfältigen präventiven Interventionen seit 2010 das Angebotsspektrum der Beratungsstelle neon - Prävention und Suchthilfe Rosenheim. Schwerpunkt dieses niederschweligen und universalpräventiv ausgelegten Projektes ist der spielerische Erwerb von Medienkompetenz und die frühzeitige Prophylaxe vor dysfunktionalen Nutzungsmustern. Durch Stärkung der Sozial- und Lebenskompetenzen sowie dem Erleben von Naturverbundenheit wird der medialen Überflutung entgegengewirkt. Übernachten und Leben möglichst naturnah, auf einer Alm in der heimischen Bergwelt, umgeben von einem ursprünglichem Bergwald, der die ideale Umgebung für das „Zur-Ruhe-Kommen“ von den Eindrücken der medialen Umwelt und das „Verbunden-Sein“ mit der Natur bietet. Ohne Handy und MP3-Player können sich die Teilnehmer(innen) durch verschiedene erlebnispädagogische Methoden weiterentwickeln, soziale Kompetenzen erlernen, in Kontakt mit der eigenen Persönlichkeit kommen und pädagogisch begleitet ihre pc-/internetspezifischen Kompetenzen erweitern. In interaktiven Ganztagesworkshops werden die Teilnehmer(innen) für die Gefahren einer übermäßigen Nutzung sensibilisiert und bekommen die Gelegenheit, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren. Lehrkräfte werden darüber hinaus geschult, mit auffälligen Schülern ins Gespräch zu kommen und die Thematik immer wieder im Unterricht zum Thema zu machen.

Kontakt:

neon - Prävention und Suchthilfe Rosenheim

Benjamin Grünbichler

Ruedorfferstraße 9, 983022 Rosenheim

Telefon. 08031/3042300

[info@logout-projekt.de](mailto:info@logout-projekt.de)

[www.logout-projekt.de/](http://www.logout-projekt.de/)



## 1.2 Beratung und Behandlung

Im Folgenden werden Materialien und Internetseiten zum Thema Beratung und Behandlung sowie Beispiele für Beratungs- und Behandlungsansätze und -angebote vorgestellt. Die zusammengestellten Materialien und Angebote bieten umfangreiche Information, Anleitung und Arbeitsblätter für verschiedene **Arbeitskontexte**. Sie sind aber jeweils auch auf andere Kontexte übertragbar bzw. an die jeweiligen individuellen Arbeitsbedürfnisse anpassbar, je nachdem, ob es sich um ein ambulantes oder stationäres Setting oder die Behandlung der pathologischen Internetnutzung als Primär- oder Zusatzdiagnose handelt.

### 1.2.1 Bücher

<b>Titel</b>	<b>Spaßfaktor Realität - zurück aus der virtuellen Welt</b>  <b>Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei exzessivem und pathologischem Internetkonsum für Suchtfachambulanzen</b>  <b>Mit 88 Arbeits- und Informationsblättern sowie Verträgen und ca. 40 Methoden</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Niels Pruin
<b>Verlag</b>	Cuvillier Verlag
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2012, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	254 Seiten + CD
<b>Kosten</b>	Euro 36,00
<b>Zielgruppe</b>	Für Therapeut(inn)en und erfahrene Mitarbeiter(innen) von Suchtberatungs- und Behandlungsstellen sowie Berufsanfänger(innen)
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exzessiver pathologischer Internetkonsum</li> <li>• Zahlen und Fakten aus den vorliegenden Studien</li> <li>• Arten von Internetaktivitäten</li> <li>• Erklärungsversuche zu dysfunktionalem und pathologischem Internetkonsum</li> <li>• Risiko- und Schutzfaktoren bei problematischem und pathologischem Internetgebrauch</li> <li>• Behandlung bzw. Therapie von pathologischem Internetgebrauch</li> <li>• Therapiekonzept u. ambulantes Behandlungsangebot</li> </ul>

**Kurzbeschreibung**

Das Behandlungsmanual stellt erprobte und hilfreiche Methoden zusammen. Der Aufbau und die Umsetzung der Therapie sind neu konzipiert und im Einzel-Setting leicht für Beratungs- und Behandlungsstellen, bei denen Klient(inn)en mit exzessivem bis pathologischem Internetkonsum vorstellig werden, umsetzbar. Das Manual beinhaltet einen Pool von ca. 40 Methoden sowie 88 Arbeitsblättern und Verträgen, die sich durch die praktische Arbeit mit den Betroffenen als sehr hilfreich erwiesen haben und teilweise speziell für die Behandlung von Internetkonsument(inn)en modifiziert wurden. Eine Vielzahl der Arbeitsblätter wurde neu entwickelt und in der praktischen Arbeit bereits getestet. Alle Anhänge sind auf CD als PDF- Datei im farbigen Layout beigefügt. Die klare thematische Trennung der Module in diesem Manual macht die Therapie für die Klient(inn)en transparent und somit leichter verständlich.

<b>Titel</b>	<b>Computerspiel- und Internetsucht: Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual (Störungsspezifische Psychotherapie)</b>
<b>Herausgeber</b>	Anil Batra & Gerhard Buchkremer
<b>Autor(inn)en</b>	Klaus Wölfling, Christina Jo Isabel Bengesser, Manfred E. Beutel, Kai W. Müller
<b>Verlag</b>	Kohlhammer
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2012, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	154 Seiten
<b>Kosten</b>	EUR 29,90  Nach Erwerb des Buches und dem Login über ContentPLUS Download von Zusatzmaterialien möglich
<b>Zielgruppe</b>	Therapeut(inn)en
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entstehung von Computerspiel- und Internetsucht</li> <li>• Diagnostik und klinisches Erscheinungsbild</li> <li>• Strategisch-therapeutisches Vorgehen bei Computerspiel- und Internetsucht</li> <li>• Übersicht über das Therapieprogramm</li> <li>• Verlauf der Gruppentherapiesitzungen</li> <li>• Fallbeispiele</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Das Manual informiert wissenschaftlich fundiert über Krankheitsbild, Diagnostik und Therapie der Computerspiel- und Internetsucht und beschreibt adäquate Behandlungsstrategien. Zahlreiche Fallbeispiele runden das Werk ab. ContentPLUS beinhaltet Materialien für die therapeutische Arbeit.

<b>Titel</b>	<b>Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Christoph Möller
<b>Verlag</b>	Kohlhammer
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2011, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	282 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 32,00
<b>Zielgruppe</b>	Therapeut(inn)en, Pädagog(inn)en und Eltern
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziologische, psychologische und pädagogische Aspekte von Mediennutzung und -konsum</li> <li>• Klinische Aspekte von Medien- und Computersucht</li> <li>• Das Abhängigkeitspotential von Online-Rollenspielen und Browserspielen</li> <li>• Internet-Pornografiekonsum bei Jugendlichen - Risiken und Nebenwirkungen</li> <li>• Beratung, Behandlung und Versorgung medien- und computersüchtiger Kinder, Jugendlicher und ihrer Eltern</li> <li>• Prävention</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	In diesem praxisorientierten, interdisziplinär angelegten Buch befassen sich namhafte Experten aus Wissenschaft und Praxis mit soziologischen, psychologischen und psychiatrischen Aspekten der Internet- und Computersucht. Es werden Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten aufgezeigt, Fallbeispiele ergänzen die Darstellung.

## 1.2.2 Beispiele für Behandlungskonzepte/-programme und Materialien

Im Folgenden sind exemplarisch einzelne Behandlungskonzepte/-programme und Materialien aus dem ambulanten und stationären Bereich zusammengestellt.

### ■ Leitfaden zur telefonischen und ambulanten Beratung

Unter dem Link <http://s373529787.website-start.de/> ist ein Leitfaden zur telefonischen und ambulanten Beratung bei Verdacht auf missbräuchliche Computerspielnutzung zu finden (Bündnis Mediensucht Paderborn; PDF-Dokument links unter der Navigationsleiste). Der Leitfaden enthält u.a. Leitfragen eines Erstkontaktes.

### ■ Beratungsplan Medienabhängigkeit

Unter dem Link <http://medienwissen-mv.de/> (Informationsportal aus Mecklenburg-Vorpommern) erhalten Eltern, Pädagog(inn)en sowie Betroffene erste Informationen und Orientierung zum Thema Medien und Mediensucht. Im Downloadbereich stehen folgende Materialien zu Grundlagen der Beratung zur Verfügung:

1. Beratungsplan Medienabhängigkeit:  
[http://medienwissen-mv.de/wm\\_files/wm\\_pdf/rechte\\_spalte\\_2011/rs\\_beratungsplan\\_medienabhaengigkeit\\_2.pdf](http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_beratungsplan_medienabhaengigkeit_2.pdf)
2. Kurzleitfaden für Angehörige:  
[http://medienwissen-mv.de/wm\\_files/wm\\_pdf/rechte\\_spalte\\_2011/rs\\_kurzleitfaden\\_angehoerige\\_2.pdf](http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_kurzleitfaden_angehoerige_2.pdf)
3. Verhaltens-Prinzipien für Angehörige:  
[http://medienwissen-mv.de/wm\\_files/wm\\_pdf/rechte\\_spalte\\_2011/rs\\_prinzipien\\_angehoerige\\_2.pdf](http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_prinzipien_angehoerige_2.pdf)

### ■ Familienorientiertes Interventionsprogramm bei problematischer Computernutzung

Unter dem Link [www.escapade-projekt.de/](http://www.escapade-projekt.de/) sind Informationen zu dem seit Oktober 2010 vom BMG geförderten und auf zwei Jahre angelegten Modellprojekt „ESCapade“ zu finden. Das Projekt erprobt eine kurzzeitige familienorientierte Intervention bei Jugendlichen mit problematischer Internetnutzung. Es wird von der Drogenhilfe Köln Projekt gGmbH durchgeführt und findet bundesweit an fünf Standorten statt: Berlin, Köln, Lörrach, München/Freising und Schwerin. Zielgruppe sind Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren, die nicht kontrollieren können, wie oft und wie lange sie das Internet nutzen, sowie deren Eltern und Geschwister.

Das Programm gliedert sich in vier Module:

- Clearinggespräch
- Erstgespräch mit der Familie
- Familienseminartag
- Drei individuelle Familiengespräche

Die Wirksamkeit des Programms wurde wissenschaftlich evaluiert. Die angestrebten Ziele des Programms ESCapade wurden in vollem Umfang erreicht:

- Reduzierung der psychosozialer Auffälligkeiten und Belastungen der betroffenen Jugendlichen
- Veränderung des Computernutzungsverhalten der Jugendlichen

- Reduzierung erlebter Belastung bei allen Familienmitgliedern aufgrund von Auseinandersetzungen rund um das Computernutzungsverhalten

Ausführlicher ESCapade-Abschlussbericht mit den Ergebnissen der Katamnese unter: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Drogen\\_Sucht/Forschungsberichte/Abschlussbericht\\_ESCapade\\_final\\_180613.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Drogen_Sucht/Forschungsberichte/Abschlussbericht_ESCapade_final_180613.pdf)

#### ■ **Training für Angehörige von Computerspiel- und Internetabhängigen**

In dem Artikel „Training Angehöriger von Computerspiel- und Internetabhängigen“ findet sich eine Beschreibung des theoretischen Hintergrunds sowie der Einführung eines Behandlungsangebots für Angehörige von Internet- und Computerspielabhängigen an der Universitätsklinik Tübingen.

*El Kasmi, J. et al. (2011). Training Angehöriger von Computerspiel- und Internetabhängigen, Sucht, 57 (1), 39-44.*

*Online nicht frei verfügbar*

#### ■ **Indikatives stationäres Behandlungskonzept für Patient(inn)en mit pathologischem PC/Internet-Gebrauch**

Unter dem Link [http://www.ahg.de/AHG/Standorte/Muenchwies/Klinik/Wer\\_sind\\_wir/PDF-Dateien/Konzepte\\_Heft\\_16ahg\\_PC\\_Gebrauch\\_1209.pdf](http://www.ahg.de/AHG/Standorte/Muenchwies/Klinik/Wer_sind_wir/PDF-Dateien/Konzepte_Heft_16ahg_PC_Gebrauch_1209.pdf) findet sich das Behandlungskonzept „Pathologischer PC/Internet-Gebrauch (Gaming, Chatting, Surfing) - Indikatives Behandlungskonzept für Patientinnen und Patienten mit pathologischem PC/Internet-Gebrauch“ der AHG Klinik Münchwies. Es werden darin Erscheinungsformen und diagnostische Hinweise, das psychotherapeutische Programm, therapeutische und organisatorische Rahmenbedingungen, Indikation und Behandlungsdauer sowie Zuweisungskriterien und Nachsorge vorgestellt.

#### ■ **Störungsspezifisches Therapieprogramm stationärer Psychotherapie bei pathologischem PC-Gebrauch**

Der Artikel beschreibt das störungsspezifische Therapieprogramm der AHG Klinik Schwenninger See.

*Sobottka, B. (2010). Stationäre Psychotherapie bei pathologischem PC-Gebrauch. Rausch - Das unabhängige Magazin für Suchtfragen, 5/6, 2010*

*Online nicht frei verfügbar*

### 1.2.3 Beispiele für Einrichtungen mit spezifischen Beratungs- und Behandlungsangeboten

Im Folgenden finden sich einige Beispiele für spezifische Beratungs- und Behandlungsangebote zum Thema problematischer Computerspiel-/Internetgebrauch. Ziel dieser Zusammenstellung ist es, Einrichtungen, die sich zukünftig verstärkt mit der Thematik auseinandersetzen wollen, Anregungen und Ansprechpartner(inn)en mit umfassenden Erfahrungen in diesem Bereich zur Verfügung zu stellen. Die Liste erhebt dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Einrichtungen mit einem spezifischen Schwerpunkt im Bereich Glücksspiel sind nicht enthalten. Einrichtungen, die zwar u.a. auch Beratung und Behandlung im Bereich des problematischen Mediengebrauchs anbieten, jedoch nicht im Schwerpunkt oder in Form besonderer Angebote bzw. erst im Aufbau eines entsprechenden Angebots sind, sind ebenfalls nicht aufgeführt.

#### ■ Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige

Lost in Space ist eine Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige des Caritasverbands für das Erzbistum Berlin e.V., die 2006 bundesweit als erste Beratungsstelle begonnen hat, zu dieser Thematik zu arbeiten. Sie berät in Bezug auf Computer- oder Konsolenspiele, Browserspiele, Online-Rollenspiele (MMORPG), Ego-Shooter, Chatten, Bloggen, Surfen, Mailen, die Nutzung von Portalen, Foren oder sozialen Netzwerken, Downloaden und Archivieren oder auch Optimierungsarbeit am PC.

##### Konkrete Angebote

- Erstgespräche
- individuelle Einzelgespräche
- Familiengespräche
- Paargespräche
- Therapieberatung
- Vermittlung in weiterführende Hilfsangebote
- Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
- neue Selbsthilfegruppe in Berlin
- für Angehörige: „Immer auf Empfang“, offene Gruppe für Eltern und Angehörige von intensiven Computer- und Mediennutzern

Für Mitarbeiter(innen) der Caritas bietet das Café Beispiellos - Projekt „Lost in Space“:

- Fallbesprechungen
- Fortbildungen
- Teamtage

##### Kontakt:

Lost in Space - Beratung für Computerspiel- und Internetsüchtige

Jannis Wlachojiannis

Wartenburgstr.8, 10963 Berlin

Telefon: 030/66633959

<http://www.computersucht-berlin.de/>

#### ■ Ambulantes Hilfeangebot bei exzessivem und pathologischem Internetkonsum

Der Caritasverband für die Diözese Augsburg, Referat Sucht und Psychiatrie, und die Suchtfachambulanz Donauwörth beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Beratung und Behandlung von exzessiv bis pathologisch konsumierenden Internetusern. Das Re-

ferat Sucht und Psychiatrie sowie die SuFa Donauwörth bieten Hilfe für Angehörige und Abhängige an.

Vier Schwerpunkte der Behandlung sind:

1. Diagnostik, Klärung der Ressourcen und der eigenen Motivation
2. Auseinandersetzung mit der realen Identität und dem Medium Internet
3. Anforderungen des Alltags in der realen Welt erkennen und bewältigen
4. Vermeidung von Verhaltensrückfällen, Erlernen von Medienkompetenz

Während des gesamten Behandlungsprozesses werden die Angehörigen mit einbezogen. Die Behandlung läuft über einen Zeitraum von 3 -12 Monaten. In den ersten drei Monaten ist eine Intensivphase von einem Gespräch wöchentlich einzuplanen. Die Behandlung erfolgt in Anlehnung an das Therapiekonzept und Behandlungsmanual „Spaßfaktor Realität - zurück aus der virtuellen Welt“, Cuvillier Verlag Göttingen, 2012.

Kontakt:

Caritasverband der Diözese Augsburg, Referat Sucht und Psychiatrie  
Niels Pruin  
Doktorgässchen 7, 86152 Augsburg,  
Telefon : 0821/3156285  
[www.caritas-augsburg.de](http://www.caritas-augsburg.de)

Café Connection Suchtfachambulanz Donauwörth  
Zehenthof 3, 86609 Donauwörth  
Telefon: 0906/1808  
[www.cafeconnection-donauwoerth.de](http://www.cafeconnection-donauwoerth.de)

## ■ Fachberatung für Verhaltenssuchte

Die Fachberatung für Verhaltenssuchte ist der Jugendberatung und Suchthilfe Am Merianplatz in Frankfurt am Main und dem Suchthilfezentrum Wiesbaden angeschlossen (Träger: Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.). Die Themenschwerpunkte in den Fachberatungen bilden die Bereiche „Internet-/Computerspielsucht“, „Kaufsucht“, „Glücksspielsucht“, „Essstörungen“ und „Liebessucht“.

### Angebote

- Beratung und Behandlung für Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren
- Einzelgespräche
- Familiengespräche
- Kooperationsgespräche mit Angehörigen, Multiplikatoren etc.
- Beratung für Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren über unsere kostenlose Hotline: 0800 336 032 9
- E-Mail-Beratung
- Präventionsarbeit an Schulen/Jugendarbeit
- Fortbildung von Multiplikatoren
- Vernetzung und Entwicklungsarbeit

Kontakt:

Jugendberatung und Suchthilfe am Merianplatz  
Madeleine Persson  
Musikantenweg 39, 60316 Frankfurt  
Telefon: 069/9433030  
[jbmerian-verhaltenssucht@jj-ev.de](mailto:jbmerian-verhaltenssucht@jj-ev.de)



Suchthilfezentrum Wiesbaden (SHZ)  
 Katharina Hellenbart  
 Schiersteiner Straße 4, 65187 Wiesbaden  
 Telefon: 0611/9004870  
[shz-verhaltenssucht@jj-ev.de](mailto:shz-verhaltenssucht@jj-ev.de)

Weiter Informationen unter:

<http://www.drogenberatung-jj.de>

<http://www.jj-ev.de/index.php/projekte/175-fachberatung-fuer-verhaltenssuechte-in-frankfurt-und-wiesbaden>

## ■ **Beratungsangebot für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit**

Das Kompetenzzentrum und die Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit wurde am 01.11.2006 als Kooperation zwischen der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern und den HELIOS Kliniken ins Leben gerufen.

Zu den Aufgaben des Kompetenzzentrums zählen in erster Linie folgende Bereiche:

- Betreuung und Beratung exzessiv mediennutzender und medienabhängiger Kinder, Jugendlicher und Erwachsener
- Beratung und Betreuung von Angehörigen und Freunden
- Informationen zur Abhängigkeit von verschiedenen Medien, Folgen und Hilfsmöglichkeiten
- Beratung in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen
- Motivationsarbeit
- Erstellung von Hilfeplänen für Betroffene (unter der Voraussetzung des Einverständnisses aller Beteiligten)
- Vermittlung von Betroffenen in Therapie
- Durchführung von Präventionsveranstaltungen
- Durchführung von Informationsveranstaltungen zum Thema Medienabhängigkeit in öffentlichen Einrichtungen und Firmen
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen, die Medienabhängigkeit in ihr Angebot aufgenommen haben oder aufnehmen wollen

Kontakt:

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessiven  
 Mediengebrauch und Medienabhängigkeit  
 Ferdinand-Schultz-Str. 12, 19055 Schwerin  
 Telefon: 0385/5213141

[mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de](mailto:mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de)

<http://suchthilfe-mv.de/vermittlung/vermittlung3/allgemeines.php>

## ■ **Ambulantes Beratungs- und Behandlungsangebot für exzessiven Medienkonsum**

„Return - Fachstelle für exzessiven Medienkonsum“ unterstützt und begleitet Menschen, die aus ihrem exzessiven bzw. süchtigen Medienkonsum (Spiele, Kommunikation, Sex, etc.) aussteigen wollen. Return bietet zudem eine auf Medien bezogene Suchtprävention und will die kritisch-konstruktive Auseinandersetzung mit Medieninhalten fördern, um so einen Beitrag zur Förderung der Medienkompetenz zu leisten.

Beratungs- und Therapieangebote

- telefonische Beratung für Betroffene, deren Angehörige und Freunde
- persönliche Beratungsgespräche in Bezug auf einen problematischen Medienkonsum jeder Art (PC-Spiele, Internetpornographie, Kommunikation, etc.)
- individuell gestaltete therapeutische Begleitung von längeren Ausstiegsprozessen
- ein wöchentliches, offenes Gruppenangebot für männliche, jugendliche PC-Spieler, die ihren Konsum reflektieren und ggf. verändern möchten
- Erstberatung in Schulen, Betrieben, Vereinen, Elternhaus, etc.
- bei Bedarf Vermittlung in stationäre Therapie
- Nachsorgeangebot nach abgeschlossener stationärer Therapie

Material zum Download

- Pornographie - Risiken und Nebenwirkungen
- Artikel aus „prä & pro“ 13. Jg. 01. Februar 2011 - Fachzeitschrift der Bundesarbeitsgemeinschaft Prävention und Prophylaxe e.V., Berlin
- Wirkungsforschung Pornographie (PDF-Format)

Kontakt:

Return Fachstelle für exzessiven Medienkonsum  
Kirchröder Strasse 46 • 30559 Hannover-Kirchrode  
Telefon: 0511/9549830

[return@dw-kt.de](mailto:return@dw-kt.de)

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)

## ■ **Gruppentherapeutische Behandlungsangebote für Computerspiel- bzw. Internetsucht**

Die Sabine M. Grüsser-Sinopoli Ambulanz für Spielsucht bietet neben der Therapie des pathologischen Glücksspiels im Rahmen eines Modellprojektes erstmalig in Deutschland auch gruppentherapeutische Behandlungsangebote für das Störungsbild Computerspiel- bzw. Internetsucht. Damit reagiert die Universitätsmedizin auf den aktuell steigenden Bedarf der Betroffenen, die an Computerspielsucht leiden, und schließt damit eine existierende Versorgungslücke im ambulanten Bereich.

Angebote

- anonyme und kostenlose telefonische Beratung für Betroffene von Verhaltensüchten sowie Angehörige, Partner oder Freunde
- ambulante Gruppentherapie mit dem Schwerpunkt pathologisches Glücksspiel (ICD 10 F63.0) bei Erwachsenen
- ambulante Gruppentherapie für „Computerspiel-/Internetsucht“ bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- verhaltenstherapeutisches Therapiekonzept unter Einbeziehung interaktioneller Beziehungsgestaltung
- Problemlösetraining, Aufbau alternativen Verhaltens, Rückfallprophylaxe/Expositionstraining, Rollenspiele (Übungen zu verbaler/non-verbaler Kommunikation), Fertigkeiten-training (skills)

**Kontakt:**

Universitätsmedizin Mainz - Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ambulanz für Spielsucht  
 Untere Zahlbacher Straße 8, 55131 Mainz  
 Hotline Verhaltenssucht  
 Telefon: 06131/176064 (Mo-Fr, 12-17 Uhr)

[hotline.verhaltenssucht@unimedizin-mainz.de](mailto:hotline.verhaltenssucht@unimedizin-mainz.de)

[kontakt@verhaltenssucht.de](mailto:kontakt@verhaltenssucht.de)

[http://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/verhalten/Dokumente/Ambulanz\\_Flyer.pdf](http://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/verhalten/Dokumente/Ambulanz_Flyer.pdf)

<http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/kompetenzzentrum-verhaltenssucht.html>

### ■ **Gruppenangebot für exzessiv spielende Jugendliche von Videospielen**

Das Gruppenangebot Reality Adventure wird gefördert durch den Lions Club Bonn-Tomburg. Es richtet sich an exzessiv spielende Konsumenten von Videospielen im Alter von 12 bis 21 Jahren. In diesem Gruppenangebot werden alternative Freizeitgestaltungen aufgezeigt und durchgeführt, die sich vom gewohnten Umgang mit elektronischen Medien abgrenzen. Beispielsweise sind Joggen, Malen oder das Klettern in einem Hochseilgarten konkrete Methoden dieses Angebots. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, einen angemessenen Umgang mit dem PC und dem Internet zu erlernen. Reflexion über das eigene Nutzungsverhalten, über ein reales Gruppenerleben und erste Ansätze zur Reduktion des Computerspielverhaltens gehören zu den Inhalten des Angebotes. Zum Abschluss reflektieren die Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern die Erfahrungen aus der Gruppe und ihr eigenes Computerspielverhalten. Darüber hinaus werden Strategien entwickelt, wie die Eltern ihre Kinder unterstützen können, die neuen Impulse im Alltag weiter umzusetzen.

**Kontakt:**

*update* Fachstelle für Suchtprävention der Ambulanten Suchthilfe des Caritasverbands für die Stadt Bonn e.V. und des Diakonischen Werks in Bonn und Region - gemeinnützige GmbH

Marion Ammelung

Uhlgasse 8, 53127 Bonn

Telefon: 0228/6885880

[update@cd-bonn.de](mailto:update@cd-bonn.de)

[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)

### ■ **Stationäres Training für den kontrollierten Umgang mit dem Internet, dem Computer und zum Erwerb von Kompetenzen für ein sozial integriertes Leben**

Die Therapeutische Einrichtung Eppenhain bietet Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren mit pathologischem Internet- und Computergebrauch die Möglichkeit zu einem stationären, verhaltenstherapeutisch orientierten Training für den kontrollierten Umgang mit dem Internet, dem Computer und zum Erwerb von Kompetenzen für ein sozial integriertes Leben in der realen Welt „ReWeIT“ - Real-Welt-Training („Real-Welt-Training“ - Von der virtuellen zurück in die reale Welt!).

Eine Erhöhung der Selbstkontrollfähigkeit bei der Computer- und Internetnutzung, ein angemessener Umgang mit dem Internet und verbesserte Fähigkeiten zur realistischen Bewertung des eigenen Internet- und Computergebrauchs sollen erreicht werden. Dadurch kann ein Bewusstsein für eine Verhaltensveränderung bei pathologischem Computer- und Internetnutzungsverhalten entwickelt werden. Die Hauptaufgabe des Angebots besteht da-

rin, ein realistisches Bild der Funktionalität des Computers und des Internets aufzuzeigen und einen kompetenteren und angemesseneren Umgang mit Computer und Internet zu vermitteln. Außerdem sollen die Jugendlichen aus der virtuellen Welt ins reale Leben zurückgeführt werden, Kompetenzen zur Bewältigung der Alltagsanforderungen aufbauen, eventuelle Folgeerkrankungen und komorbide Störungen behandeln und sie an ein sozial integriertes Leben heranführen.

Eine ausführliche Diagnostik bildet den Grundstein der Behandlung. Weitere Elemente sind therapeutische Gruppenangebote, Einzeltherapie zum Erlernen der Punktabstufungsfähigkeit und das Training zum kontrollierten Umgang mit dem Computer. Training sozialer Kompetenzen und Freizeitkompetenzen, Selbstsicherheitstraining, Stressbewältigung und der Bereich Schule, Bildung und Beschäftigung bilden weitere Grundpfeiler des Angebots.

Kontakt:

Therapeutische Einrichtung Eppenhain  
Schloßborner Str. 27 – 31, 65779 Kelkheim  
Telefon: 06198/58980  
[eppenhain@jj-ev.de](mailto:eppenhain@jj-ev.de)  
[www.jj-ev.de](http://www.jj-ev.de)

#### ■ **Interventionskonzept eines regionalen Versorgungsnetzwerks zum Thema pathologische Mediennutzung**

Das Bündnis Mediensucht Paderborn besteht aus Vertretern der Bereiche Schule, Jugendhilfe, Beratungsstellen und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Es ist an den deutschlandweit operierenden Fachverband Medienabhängigkeit e.V. angebunden und steht im Austausch mit führenden Wissenschaftlern und Fachkräften, die sich mit der Thematik der pathologischen Mediennutzung vorrangig beschäftigen. Das Bündnis umfasst das gesamte Spektrum möglicher Hilfsangebote bei einer pathologischen Mediennutzung für den Raum Paderborn und bietet konkrete Handlungsmöglichkeiten, Informationen und Ansprechpartner(innen) an.

Die Angebote der verschiedenen, im Bündnis Mediensucht zusammengefassten Institutionen umfassen:

- präventive Angebote (Aufklärung und Sensibilisierung von Eltern, Betroffenen, Jugendlichen und Fachkräften zum Thema pathologische Mediennutzung)
- konkrete Beratungsangebote
- Diagnostik und Therapie
- ambulante oder (teil)stationäre Behandlung in einer kinder- und jugendpsychiatrischen (Tages-)Klinik.

Die einzelnen Bereiche (Prävention, Beratung, Therapie) und Fachrichtungen werden durch die Arbeitsgruppe miteinander verbunden und koordiniert. Das Interventionskonzept ist zunächst auf die Beratungsangebote und den bestehenden Bedarf in dem Landkreis Paderborn ausgerichtet. Da das Vorgehen der Arbeitsgruppe jedoch recht standardisiert ist, ließe es sich ohne Weiteres auch auf andere Regionen übertragen. Dadurch könnte von diesem Projekt ein richtungweisender Impuls zur Gestaltung, Zusammenarbeit und zum Ausbau weiterer regionaler Versorgungsangebote ausgehen. Bestehende Versorgungsnetzwerke könnten so in Zukunft optimiert und Versorgungslücken geschlossen werden.

Kontakt:

Im Flyer „Bündnis Medienabhängigkeit Paderborn“ sind Anlaufstellen mit qualifizierter Hilfestellung (Telefonische Erstberatung, Ambulante Beratung, Fragebogen, Clearing, Diagnostik, ambulante und (teil)stationäre Behandlung, Behandlung komorbider Störungen) aufgeführt.

Download unter:

[http://s373529787.website-start.de/app/download/5780585581/Flyer\\_Buendnis\\_Medien-sucht\\_PB\\_2012\\_03.pdf](http://s373529787.website-start.de/app/download/5780585581/Flyer_Buendnis_Medien-sucht_PB_2012_03.pdf)

<http://s373529787.website-start.de/>

## 1.2.4 Einrichtungssuche

Unter den folgenden Links können über eine Postleitzahlensuche Beratungs- und Behandlungsangebote vor Ort recherchiert werden.

### ■ Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

Unter dem Link <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/index.php?id=47> sind Beratungs- und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige zu finden, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind. Mit Hilfe der Postleitzahlensuche oder über die Deutschlandkarte kann ein Angebot vor Ort gefunden werden.

### ■ Computersuchthilfe/Info Hamburg

Unter dem Link <http://www.computersuchthilfe.info/> findet sich im Bereich für Jugendliche unter dem Menüpunkt „Beratung in Deiner Nähe“ bzw. in den Bereichen für Erwachsene sowie für Angehörige & Lehrer(innen) jeweils unter dem Menüpunkt „Beratungs- und Hilfsangebote finden“ die Möglichkeit, über Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes, Beratungsstellen, Ambulanzen und Kliniken in der Nähe zu finden.

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Unter dem Link <http://www.ins-netz-gehen.de/lass-dir-helfen/hilfs-und-beratungsangebote-vor-ort> kann auf der jugendgerecht aufbereiteten Seite der BZgA durch Eingabe von Ort und/oder Postleitzahl eine Beratungsstelle in der Nähe gefunden werden.

## 1.2.5 Beispiele für Netzwerke zum Thema Mediensucht

Digitale Medien nehmen in unserem Leben an Bedeutung zu, und ein konstruktiver Umgang mit ihnen stellt eine wichtige Kompetenz dar. Mit der Verbreitung digitaler Medien gehen jedoch auch neue Probleme wie die Mediensucht einher.

Netzwerkbildungen sollen die Entwicklung, Sicherung und ggf. die Rückgewinnung von Medienkompetenz nachhaltig unterstützen. Netzwerke zeigen Hilfestrukturen auf und haben Beratung und/oder Therapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Blick, machen Vorhandenes bekannter und stellen die Kompetenz von Netzwerkpartnern dar.

Netzwerke sind interdisziplinäre Zusammenschlüsse von verschiedenen Einrichtungen, Institutionen (z.B. Erziehungsberatung, Jugendhilfe, Schulen, ambulante und stationäre Sucht-

hilfeeinrichtungen und Suchtselbsthilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrien) und Personen (Pädagog(inn)en, Berater(innen), Therapeut(inn)en, Psycholog(inn)en), die in ihren spezifischen Fachbereichen (Prävention, Beratung und Therapie) mit der Problematik des exzessiven Medienkonsums und -gebrauchs konfrontiert sind.

Sowohl Hilfesuchende als auch Fachpersonal können zum Thema Mediensucht Informationen und eine Plattform zum Austausch erhalten.

### Beispiele:

#### ■ **Fachverband Medienabhängigkeit**

Der Fachverband Medienabhängigkeit wurde am 17.11.2008 in Schwerin gegründet. In ihm haben sich professionelle Akteure aus der Forschung sowie pädagogische und therapeutische Fachkräfte zusammengeschlossen.

<http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

Kooperierenden Arbeitskreise des Fachverbandes Medienabhängigkeit stellen sich vor unter: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/arbeitskreise0.html>

Über ein Kontaktformular können weitere Arbeitskreise zum kooperierenden Arbeitskreis werden: [Kontaktformular Arbeitskreise stellen sich](#) vor.

Ansprechpartnerin:

Annette Teske

[annette.teske@hotmail.de](mailto:annette.teske@hotmail.de)

[info@fv-medienabhaengigkeit.de](mailto:info@fv-medienabhaengigkeit.de)

#### ■ **Netzwerk „Medienaktiv M-V“**

<http://www.medienaktiv-mv.de/>

*siehe auch Seite 53*

#### ■ **Fachforum Mediensucht Hessen - Interdisziplinäres Netzwerk**

<http://www.fachforum-mediensucht.de/>

#### ■ **Bündnis Mediensucht Paderborn**

[www.mediensucht-paderborn.de](http://www.mediensucht-paderborn.de)

*siehe auch Seite 36*

#### ■ **Clearingstelle Medienkompetenz der Deutschen Bischofskonferenz**

<http://medienkompetenz.katholisch.de/>

*siehe auch Seite 74*

#### ■ **Netzwerk für Ratsuchende von AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.**

[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)

[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

[www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de](http://www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de)

*siehe auch Seite 41*

## 1.3 Selbsthilfe

Im Folgenden finden sich Informationen, Materialien und Beispiele für Selbsthilfeangebote zum Thema pathologischer Internetgebrauch.

### 1.3.1 Broschüren/Flyer

<b>Titel</b>	<b>Broschüre:</b> <b>Selbsthilfe - anders! Der Weg in die virtuelle Selbsthilfegruppe!</b> <b>Ein Motivations-Leitfaden ... (nicht nur) für gefährdete und betroffene Onlinesüchtige und deren Angehörige</b>
<b>Herausgeber</b>	Gabriele Farke, Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V., HSO 2007 Kottmeierstr. 12, 21614 Buxtehude Telefon: 04161/556782 <a href="mailto:HSO2007eV@aol.com">HSO2007eV@aol.com</a>
<b>Autor(inn)en</b>	Gabriele Farke
<b>Seitenanzahl</b>	46 Seiten (als bestellbare Broschüre z.Zt. vergriffen)
<b>Beziehbar über</b>	Download: <a href="http://www.onlinesucht.de">www.onlinesucht.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Für Onlinesüchtige und Onlinesexsüchtige und deren Angehörige
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum eine virtuelle Selbsthilfegruppe?</li> <li>• Wie erreiche ich die SHG?</li> <li>• Protokoll einer Kliniksprechstunde</li> <li>• Fragebogen für Angehörige von Online(-sex)süchtigen</li> <li>• Fragebogen über die Intensität des Sexualverhaltens</li> <li>• Fragebogen: cybersexabhängig?</li> <li>• Das Online-Forum</li> <li>• Zahlen und Fakten</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	HSO e.V. bietet virtuelle Selbsthilfegruppen an.  Thema dieses Heftes ist, was es damit auf sich hat und ob es nicht eher kontraproduktiv ist, Hilfe für Onlinesüchtige online anzubieten.

### 1.3.2 Internetseiten

<b>Titel</b>	<b>Selbsthilfeportal: Aktiv gegen Mediensucht</b> <b>Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de">www.aktiv-gegen-mediensucht.de</a> <a href="http://www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de">www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de</a>
<b>Herausgeber</b>	Initiiert von der Elterninitiative <a href="http://www.Rollenspielsucht.de">www.Rollenspielsucht.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Ratsuchende: Betroffene und Angehörige
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netzwerk für Ratsuchende:</li> <li>• Was können Angehörige tun?</li> <li>• Erste Schritte bei Medien- und Onlinesucht</li> <li>• Austausch- und Infoforen</li> <li>• Hinweise zu Selbsthilfegruppen</li> <li>• Literaturtipps</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<a href="http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de">www.aktiv-gegen-mediensucht.de</a> bietet unterschiedlichste Informationen zum Thema Mediensucht an, ermöglicht in diversen Foren (Angehörige, Partner, Alleinerziehende, Aussteiger, etc.) einen regen Austausch für Betroffene und Angehörige und will Alternativen anbieten, um jungen Menschen aktiv zu helfen, dem Sog der virtuellen Welt zu widerstehen.

### 1.3.3 Papiere

#### ■ **Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Thema der Suchtselbsthilfe** **Ein Diskussionspapier (Juli 2011)**

Auf Initiative des Deutschen Caritasverbandes und des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe gemeinsam mit dem Kreuzbund und dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche setzte sich eine verbandsübergreifende Arbeitsgruppe mit den grundsätzlichen Möglichkeiten von Selbsthilfe bei Computerspiel- und Internetabhängigkeit auseinander. Es wurde ein Diskussionspapier erarbeitet, das die Auseinandersetzung mit Computerspiel- und Internetabhängigkeit und mit entsprechenden Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige in der Suchtselbsthilfe anregen möchte. Das Papier gibt Informationen zu Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige (Kontaktadressen zu Beratung und Behandlung, WEB-Adressen zur Thematik, Selbsthilfeangebote, usw.); es zeigt Möglichkeiten für Computerspiel- und Internetabhängige und deren Angehörige auf, Selbsthilfeangebote zu entwickeln und aufzubauen, aber auch Grenzen der Selbsthilfe; und es beschreibt erste Erfahrungen in der Selbsthilfe Computerspiel- und Internetabhängiger und der Selbsthilfe Angehöriger.

Download:

[http://mediensucht-konferenz.de/downloads/Diskussionspapier\\_MS11\\_WS1-1.pdf](http://mediensucht-konferenz.de/downloads/Diskussionspapier_MS11_WS1-1.pdf)



■ **Freundeskreis Journal zum Thema Mediensucht:  
„Mediensucht ... auch ein Thema für die Freundeskreise“**

Das Freundeskreis Journal beschäftigt sich in der Ausgabe 2/2010 mit der Thematik Mediensucht. Es wird über Mediensucht informiert (Was ist Mediensucht?), Hilfemöglichkeiten (Beratung und Therapie) werden aufgezeigt, Betroffene erzählen „ihre Geschichte“ und erste Erfahrungen der Selbsthilfe werden dargestellt.

Anliegen dieses Journals ist es, die Auseinandersetzung der Suchtselbsthilfe mit dem Thema Mediensucht anzuregen, praktikable Lösungsansätze zum Wohle der Hilfesuchenden in der Selbsthilfe zu erarbeiten und umzusetzen.

Download unter:

<http://www.freundeskreise-sucht.de/fileadmin/img/material/fk-journale/2-2010.pdf>

### 1.3.4 Beispiele von Online-Selbsthilfeangeboten

■ **Selbsthilfeportal AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.**

Das Selbsthilfeportal [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de) ist eine Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln, initiiert von der Elterninitiative [www.rollenspiel-sucht.de](http://www.rollenspiel-sucht.de).

Das Selbsthilfeportal bietet ein Netzwerk für Ratsuchende bestehend aus:

- Sucht- u. andere Beratungsstellen
- Forum Fachberatung
- Kliniken
- Ambulanzen, Ärzte/Ärztinnen, Psycholog(inn)en, Therapeut(inn)en
- Präventionsangebote
- Präventive Interventionen
- Selbsthilfegruppen
- Gründungsgesuche für Selbsthilfegruppen
- Offline-Alternativen (auch therapeutisch) = Alternativen im realen Leben (Anregungen)
- Netzwerke, Initiativen, Vereine, Forschung, andere Institutionen
- Austausch- und Infoforen

■ **Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige HSO 2007 e.V.**

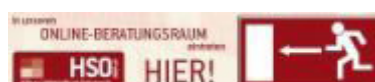
Der Verein „HSO - Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“ bietet im Netz eine Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. Im Forum können Gleichgesinnte Erfahrungen austauschen. Es werden Onlinesucht-Beratung sowie weitere Hilfemöglichkeiten (Beratung, ambulante und stationäre Therapie) angeboten und der Weg in die virtuelle Selbsthilfegruppe aufgezeigt (<http://www.onlinesucht.de/shg-warum.pdf>).

**Selbsthilfe anders! Der Weg in die virtuelle Selbsthilfegruppe:**

[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

Gruppenaufteilung und Termine unter [www.onlinesucht.de/aushang-eroeffnung.pdf](http://www.onlinesucht.de/aushang-eroeffnung.pdf)

Durch Klicken auf die Grafik gelangt man direkt in den „Beratungsraum“ von [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de):



## 2. Themenübergreifende Informationen und spezifische Informationen zu Computerspielsucht und zu Sexsucht

Im Folgenden werden Materialien vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen empfohlen bzw. an diese weitergegeben werden können. Viele Materialien beschäftigen sich übergreifend mit dem Thema der problematischen Computerspiel- und Internetnutzung, sie werden daher unter „Themenübergreifende Informationen“ zusammengefasst. Für die Bereiche Computerspiel- und Sexsucht werden zusätzlich weitere spezifische Materialien vorgestellt. Es gibt jedoch nicht für alle Problembereiche spezifische Informationsmaterialien. So ist beispielsweise das zentrale Thema der Nutzung sozialer Netzwerke/Chatten nur in den themenübergreifenden Informationsmaterialien vertreten.

### 2.1 Themenübergreifende Informationen

#### 2.1.1 Bücher

<b>Titel</b>	<b>Computersüchtig: Kinder im Sog der modernen Medien</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Wolfgang Bergmann und Gerald Hüther
<b>Verlag</b>	Beltz-Verlag (Weinheim, Basel)
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2013, 4. neu ausgestattete und überarbeitete Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	Taschenbuch, 183 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 12,95
<b>Zielgruppe</b>	Für alle Eltern, die Bescheid wissen und helfen wollen
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was macht PC-Spiele so attraktiv?</li> <li>• Wer ist besonders gefährdet?</li> <li>• Wann beginnt die Sucht?</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Der Kinderpsychologe Wolfgang Bergmann und der Hirnforscher Gerald Hüther zeigen, wie tief die neuen Medien die Psyche der Kinder prägen, wie sie die Entwicklung ihres Gehirns beeinflussen und dass die Faszination für den Computer mehr ist als ein Anzeichen für „digitale Demenz“.</p> <p>Die erste Generation von Kindern, die buchstäblich im Netz aufwächst, stellt ihre Eltern vor neue Probleme. Jungen und Mädchen verbringen mit Computerspielen und Facebook oft Stunden am Tag (und in der Nacht!), erleben sich dort als Helden, treffen und finden unentbehrliche Freunde ohne echten menschlichen Kontakt. Sucht, Übermüdung, Rückzug aus der Familie und nachlassende Schulleistung sind häufige Folgen. Die Autoren zeigen die Ursachen von „Computersucht“ auf, geben Einblick in die Welt der Chats und Spiele und erklären, was Eltern tun können.</p>

<b>Titel</b>	<b>Gefangen im Netz? Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Gabriele Farke
<b>Verlag</b>	Hans Huber, Bern
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2011, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	152 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 17,95
<b>Zielgruppe</b>	Betroffene, Angehörige, Eltern, Lehrer(innen), Berater(innen), Sozialarbeiter(innen), Psychotherapeut(inn)en, Ärzte/Ärztinnen und weiteres Fachpersonal
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onlinechat-, Onlinespiel- und Onlinesex-Sucht</li> <li>• Onlinesucht am Arbeitsplatz</li> <li>• Gefahren der Internetnutzung</li> <li>• Krankheit und Symptome</li> <li>• Selbstbeurteilung</li> <li>• Lösungsansätze</li> <li>• Hilfe durch Betroffene, Angehörige, Eltern, Lehrer(innen) und Fachleute</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Ein Buch für alle, die denken, dass sie zu lange im Netz sind: Zur Selbstbeurteilung der Bedrohung „Onlinesucht“, mit praktischen Lösungsansätzen.</p> <p>In diesem Buch werden Onlinechat-, Onlinespiel- und Onlinesex-Sucht und deren Facetten beleuchtet: Was ist das? Bin ich süchtig? Was genau sind die Symptome? Was können Betroffene, Angehörige, Eltern, Lehrer(innen) und anderes Fachpersonal dagegen tun?</p> <p>Nicht jeder, der lange Zeit am PC verbringt, muss gleich onlinesüchtig sein. Dennoch lohnt sich ein zweiter Blick, denn oft wird die Onlinesucht zunächst von Angehörigen, Freunden und Kolleg(inn)en erkannt. Hier berichten die Betroffenen selbst über ihr Leid, und Fachleute bieten konkreten Rat und Hilfe an.</p>

## 2.1.2 Flyer und Broschüren

Titel	Tascheninfo: Mediensucht
<b>Autor(inn)en</b>	Franz Eidenbenz, Gabriele Farke, Sabine Grüsser-Sinopoli, Knut Kiepe, Klaus Wölfling
<b>Verlag</b>	Blaukreuzverlag, Lüdenscheid
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2008, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	56 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 2,50
<b>Beziehbar über</b>	<a href="http://www.tascheninfo.de">www.tascheninfo.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Betroffene, Eltern, Angehörige, Arbeitgeber, Lehrer(innen), Fachpersonal aus dem Suchtbereich
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediensucht - Was ist das?</li> <li>• Wie wird jemand süchtig?</li> <li>• Die Symptome: Woran erkennt man süchtiges Verhalten - Selbsttest</li> <li>• Psychische und soziale Folgen der Mediensucht</li> <li>• Therapie, Selbsthilfe und Prävention</li> <li>• Literaturtipps, Literatur zum Thema Onlinesexsucht</li> <li>• Empfehlenswerte Internetseiten</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Ein Expertenteam beschreibt in dieser Broschüre die Symptome und die Folgen einer Mediensucht und informiert über Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten.</p> <p>Dieses Tascheninfo gibt einen Überblick über das Thema sowie wichtige Informationen - auch Anschriften und Literaturtipps.</p>

<b>Titel</b>	<b>Broschüre:</b> <b>Computersuchthilfe/INFO - Hamburg Für Jugendliche</b>
<b>Herausgeber</b>	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon: 040/41052206 <a href="mailto:hallo@computersuchthilfe.info">hallo@computersuchthilfe.info</a>
<b>Autor(inn)en</b>	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et al.
<b>Erscheinungsjahr</b>	2010
<b>Seitenanzahl</b>	42 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	Download: <a href="http://www.computersuchthilfe.info/">www.computersuchthilfe.info/</a>
<b>Zielgruppe</b>	Für Jugendliche ab 12 J., die viel online sind
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alles eine Frage der Zeit?</li> <li>• Die ersten Signale (d)einer Sucht</li> <li>• Deine Methode zum Erfolg</li> <li>• Selbstzweifel?</li> <li>• Ganz ehrlich, Unsicherheit ist völlig normal</li> <li>• Eigenmotivation. Mutig sein - der erste Schritt</li> <li>• Eine Beratung? Eine Therapie?</li> <li>• Jetzt bist Du gefragt: Fragebogen zur Internetnutzung</li> <li>• Download: Das Computer-Tagebuch</li> <li>• Download: Online-Wecker</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Diese Broschüre wendet sich an junge Menschen, die viel im Internet sind und viel am Computer oder an Spielkonsolen spie- len. Mit den Informationen aus dieser Broschüre kann die persönli- che Situation auf ein Suchtverhalten und mögliche Risiken und Gefahren überprüft werden. Bei Handlungsbedarf werden kon- krete Ratschläge zur Hilfe aufgezeigt.

<b>Titel</b>	<b>Broschüre:</b> <b>Computersuchthilfe/INFO Hamburg Für Erwachsene</b>
<b>Herausgeber</b>	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon: 040/741052206 <a href="mailto:hallo@computersuchthilfe.info">hallo@computersuchthilfe.info</a>
<b>Autor(inn)en</b>	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et. al.
<b>Erscheinungsjahr</b>	2010
<b>Seitenanzahl</b>	33 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	Download : <a href="http://www.computersuchthilfe.info/">www.computersuchthilfe.info/</a>
<b>Zielgruppe</b>	Für Erwachsene, die viel online sind
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faszination: virtuelle Welt</li> <li>• Übermäßiger Konsum</li> <li>• Mit Methode zu einem verantwortungsvollen Umgang</li> <li>• Das passiert, wenn man die Kontrolle über die eigene Computernutzung verliert - Aus Computernutzung wird Computersucht</li> <li>• Wann ist es Sucht? Suchtkriterien, Test</li> <li>• Wo man Unterstützung findet</li> <li>• Die Therapie (ambulant/stationär)</li> <li>• Download: Das Computer-Tagebuch</li> <li>• Download: Online-Wecker im Internet</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Diese Broschüre wendet sich an Menschen, die viel im Internet sind und viel am Computer oder an Spielkonsolen spielen. Mit den Informationen aus dieser Broschüre kann die persönliche Situation auf ein Suchtverhalten und mögliche Risiken und Gefahren überprüft werden. Bei Handlungsbedarf werden konkrete Ratschläge zur Hilfe aufgezeigt.

<b>Titel</b>	<b>Broschüre:</b> <b>Computersuchthilfe/INFO Hamburg Für Angehörige und Lehrer(innen)</b>
<b>Herausgeber</b>	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon: 040/7410-52206 <a href="mailto:hallo@computersuchthilfe.info">hallo@computersuchthilfe.info</a>
<b>Autor(inn)en</b>	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et. al.
<b>Erscheinungsjahr</b>	2010
<b>Seitenanzahl</b>	41 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	Download : <a href="http://www.computersuchthilfe.info/">www.computersuchthilfe.info/</a>
<b>Zielgruppe</b>	Für Angehörige und Lehrer(innen)  Informationen zum Thema Computersucht für Menschen, die sich um jemanden sorgen, der viel online ist
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faszination virtuelle Welt</li> <li>• Erste Anzeichen für einen übermäßigen Konsum</li> <li>• Was Sie tun können, um zu helfen</li> <li>• Mit Methode zu einem verantwortungsvollen Umgang</li> <li>• Was passiert, wenn man die Kontrolle über die eigene Computernutzung verliert</li> <li>• Unterstützung: Was man tun sollte und was man vermeiden sollte</li> <li>• Die Therapie (ambulant/stationär)</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Diese Broschüre wendet sich an Angehörige von Menschen, die viel im Internet sind und am Computer oder an Spielkonsolen spielen. Auf der Basis seriöser Informationen können Angehörige das Verhalten eines potenziell Betroffenen für sich prüfen und ihm helfen, sich selbst zu helfen.

<b>Titel</b>	<b>Broschüre:</b> <b>Elternratgeber bei Onlinesucht - Ein Ratgeber ... (nicht nur) für Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte!</b>
<b>Herausgeber</b>	Gabriele Farke, Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V., HSO 2007 Kottmeierstr. 12, 21614 Buxtehude
<b>Autor(inn)en</b>	Gabriele Farke
<b>Erscheinungsjahr</b>	2007
<b>Seitenanzahl</b>	28 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	als Broschüre kostenfrei zu bestellen bei Herausgeber (siehe oben) mit A5-Umschlag, Empfängeradresse und Porto Euro 1,45  Download: <a href="http://www.onlinesucht.de">www.onlinesucht.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	(nicht nur) für Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition Onlinesucht - Wie spüren Angehörige, dass Sohn/Tochter oder Enkel(in) onlinesüchtig sein könnte?</li> <li>• Was können Angehörige - auch präventiv - tun?</li> <li>• Fragebogen/Auswertung: Ist mein Kind onlinesüchtig?</li> <li>• Schutzprogramm Kindersicherung: Filter setzen, Internet-Zugriff kontrollieren (<a href="http://www.kindersicherung.de">www.kindersicherung.de</a>)</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Ratgeber zu Fragen von Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigten, deren Kinder und Enkel den PC nutzen, am Computer spielen etc., wann z.B. ein problematisches Verhalten vorliegt und wie geholfen werden kann.



<b>Titel</b>	<b>Flyer:</b> <b>Internet- und Computerspielabhängigkeit - Klicksafe-Tipps für Eltern</b>
<b>Herausgeber</b>	EU-Initiative klicksafe; c/o Landesanstalt für Medien NRW (LfM) Zollhof 2, 40221 Düsseldorf
<b>Erscheinungsjahr</b>	November 2011
<b>Seitenanzahl</b>	11 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	<a href="http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/internet-und-computerspielabhaengigkeit/">www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/ internet-und-computerspielabhaengigkeit/</a>  Hier auch weitere Materialien zum Bestellen (teilweise kostenfrei oder gegen geringe Druckkostenbeteiligung) und/oder zum Download:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• klicksafe Flyer für Kinder und Jugendliche</li> <li>• klicksafe-Broschüren und Flyer für Eltern</li> <li>• klicksafe-Leitfäden für die Kommunikation im Netz</li> <li>• klicksafe-Materialien für Lehrkräfte</li> </ul> <i>(siehe auch unter 2.1.3 Internetseiten, S. 51)</i>
<b>Zielgruppe</b>	Eltern
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was fasziniert Kinder und Jugendliche an virtuellen Welten?</li> <li>• Besonderheiten des Jugendalters</li> <li>• Warum werden Kinder und Jugendliche abhängig? Wer ist gefährdet?</li> <li>• Ab wann beginnt Abhängigkeit?</li> <li>• Abhängigkeit erkennen - Checkliste für Eltern</li> <li>• Vorbeugen, damit Ihr Kind nicht abhängig wird</li> <li>• Spielen braucht einen Rahmen - Zeiten und Regeln</li> <li>• Technische Kontrollmöglichkeiten</li> <li>• Professionelle Hilfe</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>In zehn kompakten Kapiteln liefert der Flyer Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen zum Thema „Internet- und Computerspielabhängigkeit“. Neben wichtigen Hintergrundinformationen werden auch Zeitvorgaben für Computer- und Konsolenspiele oder Alternativen zu virtuellen Erfahrungen vorgestellt. Eine erste Einschätzung, ob ein Kind bereits von einer Abhängigkeit betroffen ist, ermöglicht die Checkliste zum Selbsttest. Sollte sich das Kind bereits in der Medienwelt verloren haben, finden Eltern wertvolle Tipps und Anlaufstellen für professionelle Hilfe.</p> <p>Zu den verschiedenen Stichworten werden im Flyer weiterführende LINKS angegeben.</p>

<b>Titel</b>	<b>Broschüre:</b> <b>Online sein mit Maß und Spaß - Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien</b>
<b>Herausgeber</b>	BZgA im Auftrag des BMG
<b>Autor(inn)en</b>	Dr. Anna Pauly, Köln
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2011
<b>Seitenanzahl</b>	28 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	<a href="http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spas/">www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spas/</a> max. Bestellmenge: 100
<b>Zielgruppe</b>	Eltern von Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren, die Computer nutzen
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitale Jugendkultur</li> <li>• Computerspiele - Fakten und Gefahren</li> <li>• Soziale Netzwerke - eine Kommunikationswelt für sich</li> <li>• Über Computernutzung sprechen - aber wie?</li> <li>• Problemen vorbeugen</li> <li>• Wenn die Computernutzung zum Problem wird</li> <li>• Informations- und Hilfemöglichkeiten</li> <li>• Weitere LINKS</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Die Broschüre „Online sein mit Maß und Spaß“ informiert zum Thema Computerkompetenz bei Jugendlichen und soll Eltern dabei unterstützen, mit ihren Kindern über das richtige Maß der Computernutzung zu sprechen. Die Broschüre verdeutlicht, wo für Jugendliche die Faszination digitaler Welten liegt. Es wird beleuchtet, welche negativen Folgen eine übermäßige Nutzung für die jungen Menschen haben kann und welche Hilfen es gibt, wenn der Computer zum Problem wird.

### 2.1.3 Internetseiten

<b>Titel</b>	<b>klicksafe.de</b> <b>Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz</b>  <b>Deutscher Beitrag zum „Safer Internet Programm“ der Europäischen Union</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.klicksafe.de">www.klicksafe.de</a>
<b>Herausgeber</b>	EU-Initiative klicksafe; c/o Landesanstalt für Medien NRW (LfM) Zollhof 2, 40221 Düsseldorf
<b>Zielgruppen</b>	Alle, die sich über einen sicheren Umgang mit dem Internet informieren möchten: Eltern, Pädagog(inn)en und Heranwachsende
<b>Materialien</b>	Zum Bestellen und/oder Download: <ul style="list-style-type: none"> <li>• klicksafe Flyer für <b>Kinder und Jugendliche</b></li> <li>• klicksafe-Broschüren und Flyer für <b>Eltern</b></li> <li>• klicksafe-Leitfäden für die <b>Kommunikation im Netz</b></li> <li>• klicksafe-Materialien für <b>Lehrkräfte</b></li> </ul>
<b>Beziehbar über</b>	<a href="http://www.klicksafe.de/materialien/">www.klicksafe.de/materialien/</a>
<b>Kosten</b>	teilweise kostenfrei oder geringe Druckkostenbeteiligung
<b>Stichworte zu Themen</b>	Praktische Hilfestellungen zum Surfen im Netz und Aufklärung über Chancen und Risiken der Internetnutzung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abzocke im Internet (auch türkisch, russisch, arabisch)</li> <li>• Computerspiele-Tipps</li> <li>• Datenschutz-Tipps (auch türkisch, russisch, arabisch)</li> <li>• Freie Musik im Internet</li> <li>• Internet-Tipps (auch türkisch, russisch, arabisch)</li> <li>• Internet- und Computerspielabhängigkeit</li> <li>• Musik im Netz</li> <li>• Nicht alles, was geht, ist auch erlaubt!</li> <li>• Sicherer in Sozialen Netzwerken</li> <li>• Spielregeln im Internet</li> <li>• Datenschutz im Internet (nur Download)</li> <li>• Datenschutz-Tipps</li> <li>• Internet-Tipps (auch türkisch, russisch)</li> <li>• Suchen + finden was gut ist! Recherchieren lernen mit dem Internet</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	Umfassende Informationen zu Kommunikation im Netz, Spielen, Problematischen Inhalten im Netz, Datenschutz und technischen Schutzmaßnahmen, Suchmaschinen und Einkaufen im Netz; darüber hinaus zahlreiche Materialien zum Download.

<b>Titel</b>	<b>„SCHAU HIN! Was Deine Kinder machen“</b>
<b>URL</b>	<a href="http://schau-hin.info/">http://schau-hin.info/</a>
<b>Herausgeber</b>	Gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Telekommunikationsunternehmens Vodafone, der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ARD und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIELFILM, seit 2003
<b>Zielgruppe</b>	Eltern und Erziehende von 3- bis 12 Jährigen
<b>Materialien</b>	<p><b>Flyer &amp; Ratgeber als Onlineversionen</b> Flyer TV; Internet; Games; Handy; Soziale Netzwerke Ratgeber Persönliche Daten; Computerspielsucht; Musik</p> <p><b>Flyer als Druckversionen</b> Flyer TV; Internet; Games; Handy; Medienpass</p> <p><b>Materialien für Schulen</b> sowie <b>weitere Downloads</b> (auch in Türkisch)</p>
<b>Beziehbar über</b>	<p>Servicebüro: <a href="mailto:service@schauhin-presse.de">service@schauhin-presse.de</a> Telefon: 030/400059959</p> <p>Download: <a href="http://schau-hin.info/download.html">http://schau-hin.info/download.html</a></p>
<b>Kosten</b>	5 Exemplare der Materialien (Flyer und Poster) kostenlos. Größere Stückzahlen gegen eine Kostenbeteiligung
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kindgerechter Umgang mit Fernsehen, Computerspielen, Internet, Handy und sozialen Netzwerken</li> <li>• Downloadcenter</li> <li>• Bestellung von Broschüren</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Informationen über Entwicklungen der elektronischen Medienlandschaft und über mögliche Gefahrenquellen für Kinder durch die Nutzung elektronischer Medien. Orientierung für Eltern und Erziehende in der elektronischen Medienwelt. Konkrete, alltagstaugliche Tipps und Empfehlungen, wie Eltern und Erziehende den Medienkonsum ihrer Kinder kompetent begleiten und sie im Umgang mit Medien stärken können.</p>

<b>Titel</b>	<b>Medienwissen-mv.de - Das Informationsportal aus Mecklenburg- Vorpommern</b>
<b>URL</b>	<a href="http://medienwissen-mv.de/">http://medienwissen-mv.de/</a>
<b>Herausgeber</b>	Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung Mecklenburg-Vorpommern und die Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit der evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern
<b>Zielgruppe</b>	Eltern, Pädagog(inn)en sowie Betroffene
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen zu ‚Neuen Medien‘ (Computer, Software, Handy und Internet)</li> <li>• Informationen zu Formen der Mediensucht</li> <li>• Interaktiv das eigene Verhalten testen</li> <li>• Checkliste für Eltern zur Computernutzung ihrer Kinder</li> <li>• Hinweise auf Hilfsangebote: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onlineberatung</li> <li>- Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen</li> <li>- Chattermine</li> <li>- LINKS zu Foren (Angehörige, Aussteiger, Alleinerziehende, Betroffene, Partner(innen))</li> <li>- Prävention für Schüler(innen), Eltern, Lehrer(innen), Multiplikator(inn)en</li> </ul> </li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Informationen und Orientierung zum Thema Medien und Mediensucht sowie Grundlagen der Beratung.</p> <p>Im Downloadbereich stehen folgende Materialien zur Verfügung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beratungsplan Medienabhängigkeit: <a href="http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_beratungsplan_medienabhaengigkeit_2.pdf">http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_beratungsplan_medienabhaengigkeit_2.pdf</a></li> <li>2. Kurzleitfaden für Angehörige: <a href="http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_kurzleitfaden_angehoerige_2.pdf">http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_kurzleitfaden_angehoerige_2.pdf</a></li> <li>3. Verhaltens-Prinzipien für Angehörige: <a href="http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_prinzipien_angehoerige_2.pdf">http://medienwissen-mv.de/wm_files/wm_pdf/rechte_spalte_2011/rs_prinzipien_angehoerige_2.pdf</a></li> </ol>

<b>Titel</b>	<b>Computersuchthilfe/INFO Hamburg</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.computersuchthilfe.info/">http://www.computersuchthilfe.info/</a>
<b>Herausgeber</b>	Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistrasse 52, 20247 Hamburg Telefon:04/7410–52206
<b>Autor(inn)en</b>	Text und Redaktion: Dr. Kay Uwe Petersen, Yvonne Schelb, Holger Spieles, Dr. Sina Trautmann, Roland Thiel, Prof. Dr. Rainer Thomasius et. al.
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, Erwachsene, Angehörige und Lehrer(innen)
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung der eigenen Situation auf Suchtverhalten sowie mögliche Risiken und Gefahren</li> <li>• Angehörige können das Verhalten eines potenziell Betroffenen prüfen</li> <li>• Bei Handlungsbedarf werden konkrete Ratschläge zur Hilfe aufgezeigt</li> </ul> <p>Die Informationen stehen als Download unter <a href="http://www.computersuchthilfe.info/">http://www.computersuchthilfe.info/</a> zur Verfügung.</p> <p><i>(siehe auch unter 2.1.2 Flyer und Broschüren, S. 45 ff)</i></p>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Diese Seite ist ein Informationsportal für Menschen, die sich um den eigenen Computer- und Internetgebrauch oder um den von Angehörigen Sorgen machen.</p> <p>Das besondere Anliegen dieser Website ist es, Betroffenen und Angehörigen wissenschaftlich fundierte Informationen zum Thema Computersucht zu bieten, um entscheiden zu können, welche Schritte sie als nächstes gehen möchten, damit ein sorgenfreier Umgang mit dem Computer, dem Internet und/oder Konsolenspielen möglich wird.</p>

<b>Titel</b>	<b>ins-netz-gehen.de</b> <b>Online sein mit Maß und Spaß</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.ins-netz-gehen.de/">http://www.ins-netz-gehen.de/</a>
<b>Herausgeber</b>	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
<b>Zielgruppe</b>	Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chat</li> <li>• Computer und Computerspiel</li> <li>• Internet</li> <li>• Jugendmedienschutz</li> <li>• Medien</li> <li>• Medienkompetenz</li> <li>• Social Media</li> <li>• Soziales Netzwerk</li> <li>• Sucht und Spielsucht</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Das BZgA-Portal <a href="http://www.ins-netz-gehen.de">www.ins-netz-gehen.de</a> möchte junge Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren für einen maßvollen Umgang mit Computer und Internet sensibilisieren. Ein Selbsttest zeigt, ob der eigene Computergebrauch sich noch im Rahmen bewegt oder schon mit Risiken verbunden ist. Ein Onlinewecker alarmiert die Jugendlichen, wenn sie das vorher eingestellte Zeitlimit am PC überschreiten. Zahlreiche Videoclips verdeutlichen anschaulich die Suchtrisiken und zeigen Handlungsalternativen auf. Hinweise auf verschiedene Beratungs- und Hilfeeinrichtungen für den Ernstfall sind ebenfalls Teil der Internetseite.</p>

## 2.1.4 Bekannteste Soziale Netzwerke und Computerspiele

### ■ Soziale Netzwerke

Social Networks, „Soziale Netzwerke“, gehören zu den bekanntesten Vertretern von Online-Communities. Online Communities können wiederum dem Web 2.0 zugeordnet werden.

Generell gilt, solche virtuelle Gemeinschaften liegen im Trend: Es gibt immer mehr Internetseiten, auf denen sich Menschen aus aller Welt treffen und sich über Hobbys, gemeinsame Interessen und vieles mehr unterhalten, tauschen, handeln, daten. Das fasziniert nicht nur Erwachsene, auch der Nachwuchs nutzt die Angebote mit Begeisterung, wie die JIM-Studie 2012 zeigt: Online-Communities nehmen bei den kommunikativen Aktivitäten im Internet den Spitzenplatz ein (78%).

Der stetige Drang nach Social-Media-Konsum kann jedoch für die Nutzer(innen) auch zu einem ernsthaften Problem werden (z.B. suchtartiges Chatverhalten, suchtartige Suche nach neuen Kommunikationspartner(inne)n oder eine Art von Informationssucht).

Quelle:

[www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke/was-sind-soziale-netzwerke/](http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke/was-sind-soziale-netzwerke/)

Im Folgenden findet sich eine Zusammenstellung der Top 20 der Sozialen Netzwerke in Deutschland (Stand: März 2013):

1. Facebook.com	11. wer-kennt-wen.de
2. Google+	12. Steamcommunity.com
3. Xing	13. Badoo.com
4. Twitter.com	14. Dawanda.com
5. Tumblr.com	15. MySpace
6. Ask.fm	16. Jappy
7. LinkedIn	17. VZ-Netzwerke
8. Stayfriends.de	18. Erdbeerlounge.de
9. Odnoklassniki	19. VK.com
10. Deviantart.com	20. NK.pl

Quelle:

<http://meedia.de/internet/die-top-20-der-sozialen-netzwerke-in-deutschland/2013/04/26.html>

### ■ Computerspiele und Konsolenspiele

Bei dem vielfältigen Angebot im Bereich der Computer- und Konsolenspiele ist eine Unterteilung in verschiedene Spielgenres sinnvoll und hilfreich. Es gibt Denk- und Geschicklichkeitsspiele, Weltraum- und Fantasyabenteuer, militärische Szenarien, sportliche Aufgabenstellungen, Spielfilmadaptionen, reine Kampf- und Schießoptionen und vieles mehr. Diese Vielfalt entsprechend zuzuordnen fällt nicht immer leicht, da die Computerspiele-Landschaft sich kontinuierlich verändert und immer öfter unterschiedliche Genres miteinander vermischt. Um sich als Außenstehender im Dschungel der Computer- und Konsolenspiele einigermaßen orientieren zu können, können an Hand von übergreifenden Merkmalen, Grundstrukturen und Themenbereichen Computer- und Konsolenspiele systematisiert werden.



Weiterführende Links:

- Wissen, was gespielt wird - Der pädagogische Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen: <http://www.spieleratgeber-nrw.de/>

*siehe auch unter 2.2.2 Internetseiten, Seite 60/61*

- spielbar.de - Informieren - Beurteilen - Diskutieren  
spielbar.de ist die Plattform der Bundeszentrale für politische Bildung zum Thema Computerspiele. Sie informiert über Computerspiele, erstellt pädagogische Beurteilungen und fördert den Austausch zwischen Spielenden und Nicht-Spielenden. Spielbar.de hilft Eltern und pädagogisch Verantwortlichen beim Einstieg in das Thema und stellt Tipps und Materialien für den Alltag und die pädagogische Praxis bereit: [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)

## 2.2 Computerspielsucht

### 2.2.1 Bücher

<b>Titel</b>	<b>Fachbuch:</b> <b>Lost in Cyberspace? Chancen und Risiken von Online-Rollenspielen als Herausforderung für die Soziale Arbeit</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Benjamin Grünbichler
<b>Verlag</b>	Books on Demand
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2009, 2. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	124 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 18,00
<b>Beziehbar über</b>	<a href="http://www.lost-in-cyberspace.de/">www.lost-in-cyberspace.de/</a> <a href="http://www.bod.de/index.php?id=1132&amp;objk_id=142670">www.bod.de/index.php?id=1132&amp;objk_id=142670</a>
<b>Zielgruppe</b>	Spieler und Nicht-Spieler von Online-Rollenspielen, Sozialpädagog(inn)en und alle an der Thematik Interessierte
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiken und Chancen von Online-Rollenspielen</li> <li>• „Generation @“</li> <li>• Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs), z.B. „World of Warcraft“</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Ziel des Buches ist es, eine einseitige Betrachtung des Phänomens Online-Rollenspiel zu vermeiden, d.h. nicht nur die Schattenseiten aufzuzeigen, sondern auch den positiven Nutzen darzustellen. Außerdem werden pädagogische Konzepte vorgestellt, um dem exzessiven Mediengebrauch entgegenzuwirken. Es werden Hilfsangebote für Personen aufgezeigt, die ihren Medienkonsum nicht mehr unter Kontrolle haben.</p> <p>Das Buch endet mit einem Ausblick für sozialpolitische Aspekte, Zukunftsvisionen und möglichen Nutzen von Online-Rollenspielen in der Zukunft.</p>

<b>Titel</b>	<b>Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Sabine M. Grüsser; Ralf Thalemann
<b>Verlag</b>	Hans Huber, Bern
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2006, 1. Auflage; 2008: 1. Nachdruck
<b>Seitenanzahl</b>	118 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 16,95
<b>Zielgruppe</b>	Familien mit betroffenen Kindern und Jugendlichen
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Machen Computerspiele wirklich aggressiv, dumm und süchtig?</li> <li>• Exzessives Computerspielen - ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter</li> <li>• Computerspielsucht; Erkennen von Computerspielsucht</li> <li>• Ändern des Computernutzungsverhaltens</li> <li>• Auswirkungen des Computerspielens auf den Körper des Heranwachsenden</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Spielen im Kindes- und Jugendalter ist wesentlicher Bestandteil der Freizeitgestaltung. Seitdem Computer- und Videospiele durch die technische, wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung einer breiten Masse zugänglich sind, lässt sich in der Öffentlichkeit und in wissenschaftlichen Kreisen ein wachsendes Interesse an der Untersuchung der Auswirkungen von Computerspielen beobachten. Während es offenkundig positive Anwendungsmöglichkeiten von Bildschirmspielen in Medizin und Erziehung gibt, wird das exzessive Computerspielen, die Computerspielsucht, in jüngerer Zeit verstärkt diskutiert. Rückgreifend auf jahrelange wissenschaftliche Erfahrung und eigene therapeutische Arbeit im Kinder- und Jugendbereich möchten die Autoren mit diesem Ratgeber vor allem Familien mit betroffenen Kindern und Jugendlichen zur Seite stehen. Anschauliche Fallbeispiele aus praktischer Erfahrung dienen der Beschreibung von sicheren Merkmalen zur Bestimmung von vorliegender Computerspielsucht.</p>

## 2.2.2 Internetseiten

<b>Titel</b>	<b>Wissen was gespielt wird: Pädagogischer Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.spieleratgeber-nrw.de/">http://www.spieleratgeber-nrw.de/</a>
<b>Herausgeber</b>	ComputerProjekt Köln e.V. Verein für Medien, Bildung und Kultur <a href="http://www.computerprojekt-koeln.de">www.computerprojekt-koeln.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Eltern und Pädagog(inn)en
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielebeurteilungen/Alterskennzeichen (USK: <a href="http://www.usk.de/">http://www.usk.de/</a>)</li> <li>• Basiswissen Computerspiele</li> <li>• Ratgeber/Informationen zum Jugendmedienschutz</li> <li>• Anregungen und Hilfestellungen bei der Planung von Elternabenden, Fachtagungen und pädagogischen Projekten</li> <li>• Flyer und Publikationen</li> <li>• LINKS</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Bei dem vielfältigen Angebot im Bereich der Computer- und Konsolenspiele ist eine Unterteilung in verschiedene Spielgenres sinnvoll und hilfreich.</p> <p>Es gibt Denk- und Geschicklichkeitsspiele, Weltraum- und Fantasyabenteuer, militärische Szenarien, sportliche Aufgabenstellungen, Spielfilmadaptionen, reine Kampf- und Schießoptionen und vieles mehr. Diese Vielfalt entsprechend zuzuordnen, fällt nicht immer leicht, da die Computerspiele-Landschaft sich kontinuierlich verändert und immer öfter unterschiedliche Genres miteinander vermischt.</p> <p>Um dem breiten Interesse, sich als Außenstehender im Dschungel der Computer- und Konsolenspiele dennoch einigermaßen orientieren zu können, wird anhand von übergreifenden Merkmalen, Grundstrukturen und Themenbereichen eine Systematisierung der Computer- und Konsolenspiele vorgenommen.</p>

<b>Titel</b>	<b>Herolymp - Internetfriedhof für Avatare</b>
<b>URL</b>	<a href="http://www.herolymp.de/">www.herolymp.de/</a>
<b>Herausgeber</b>	Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main
<b>Autor(inn)en</b>	Eine Idee von Student(inn)en der Frankfurter Akademie of Visual Arts, die selbst auch gerne Onlinerollenspiele spielen, umgesetzt mit dem Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main
<b>Zielgruppe</b>	Gamer, die Avatare mit eigenem Memorial verewigen möchten
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetfriedhof für Avatare</li> <li>• Avatar auf der Wall of Fame mit eigenem Memorial verewigen</li> <li>• Beratung und Hilfe</li> <li>• Selbsttest</li> <li>• Chat und Online-Beratung bei exzessivem Bildschirmmedienkonsum</li> <li>• Ambulanz zur Behandlung von Onlinesucht</li> <li>• Liste von Selbsthilfegruppen Spieler Anonymus</li> <li>• MMORPG Sprache</li> <li>• Lexikon mit Abkürzungen zur Sprache in Rollenspielen</li> <li>• MMORPG-Lexikon USA</li> <li>• Infos/Studien</li> <li>• Online-Langzeitstudie aus den USA: The Daedalus Project</li> <li>• Analyse virtueller Identitäten: Ich chatte - also bin ich</li> <li>• Infos</li> <li>• Gesellschaftliche Bedeutung von Computerspielen</li> <li>• Umfrage MMORPG-Spieler Deutschland</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Irgendwann ist das Spiel zu Ende, weil der höchste Level erreicht ist oder weil man keine Lust mehr hat und mal etwas anderes tun will oder weil das reale Leben mehr Zeit fordert. Damit der Avatar nicht einfach verschwindet, nachdem man so viel Zeit mit ihm verbracht hat, gibt Herolymp die Möglichkeit, sich zu verabschieden, ohne dass die Figur verloren geht.</p> <p>Auf Herolymp kann man seinen Avatar in einem Memorial verewigen. Man kann auch andere Gamer(innen) kennenlernen und mit ihnen in Kontakt treten.</p>

## 2.3 Sexsucht

### 2.3.1 Bücher

Titel	<b>SEXSUCHT - Krankheit und Trauma im Verborgenen</b>
Autor(inn)en	Kornelius Roth
Verlag	Christoph Links Verlag
Erscheinungsjahr, Auflage	2012, 4. Auflage
Seitenanzahl	216 Seiten
Kosten	Euro 14,95
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extrakapitel zur Online Sexsucht: Entstehungsweise, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Sexsucht</li> <li>• Fallgeschichten</li> <li>• Wege und Auswege für Betroffene und Angehörige</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<p>Nach seriösen Schätzungen leben allein in Deutschland eine halbe Million Sexsüchtige. Sie werden von Kick zu Kick getrieben, rastlos, wahllos und letztlich unbefriedigt. Von Außenstehenden wird Sexsucht hingegen oft als „zu viel des Guten“ verkannt und nicht als Suchterkrankung ernst genommen. Dabei sind die Folgen für Betroffene und Angehörige gravierend, finanziell und gesundheitlich, besonders aber in den sozialen Beziehungen, am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft. Angehörige stehen den Problemen meist ratlos gegenüber: Was ist schon süchtig und was noch normal? Kann dieses Verhalten beeinflusst werden, wo bekommt man Hilfe?</p>

<b>Titel</b>	<b>Internetpornografie: ... und was jeder darüber wissen sollte</b>
<b>Autor(inn)en</b>	Thomas Schirmmacher
<b>Verlag</b>	Scm Hänssler
<b>Erscheinungsjahr, Auflage</b>	2008, 1. Auflage
<b>Seitenanzahl</b>	224 Seiten
<b>Kosten</b>	Euro 9,95
<b>Zielgruppe</b>	Betroffene und Angehörige, Fachpersonal aus dem Suchtbereich und alle an der Thematik Interessierte
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbreitung von Internetpornographie</li> <li>• Psychologische Folgen der Internetpornographie</li> <li>• Konsum von Pornographie als eine Sucht</li> <li>• Kirche und Pornographie</li> <li>• 47 vernünftige Gründe gegen Pornographie</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Pornografie - nur ein Thema für die anderen?          Jeder mit Internetzugang oder einem Fernseher sollte sich wappnen. Denn Pornografie begegnet uns überall und macht abhängig. Pornografie ist eine Sucht, die schon früh beginnt. Ein Ethiker setzt sich fachkundig mit dem gravierenden Thema auseinander. Er klärt auf und gibt wertvolle Hinweise, um diesen Fallstricken zu entkommen.</p>

### 2.3.2 Broschüren/Artikel

<b>Titel</b>	<p>„ ... aber ich liebe ihn doch!“</p> <p><b>Neue Broschüre (nicht nur) für Angehörige von OnlineSEXsüchtigen</b></p>
<b>Herausgeber</b>	<p>Gabriele Farke, Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V., HSO 2007 Kottmeierstr. 12, 21614 Buxtehude Tel. 04161 - 55 67 82 <a href="mailto:HSO2007eV@aol.com">HSO2007eV@aol.com</a></p>
<b>Autor(inn)en</b>	Gabriele Farke
<b>Seitenanzahl</b>	50 Seiten
<b>Beziehbar über</b>	<p><a href="http://www.onlinesucht.de/best2010.pdf">www.onlinesucht.de/best2010.pdf</a></p> <p>Download: <a href="http://www.onlinesucht.de/oss-online.pdf">www.onlinesucht.de/oss-online.pdf</a></p>
<b>Kosten</b>	<p>kostenfrei als Broschüre zu bestellen oder bei Herausgeber (siehe oben) mit A5-Umschlag mit Empfängeradresse und Porto Euro 1,45</p>
<b>Zielgruppe</b>	(nicht nur) Angehörige von OnlineSEXsüchtigen
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onlinesex bzw. Cybersex - was ist das eigentlich?</li> <li>• Co-Abhängigkeit. Wo stehe ich als Angehörige(r)? (mit Fragebogen)</li> <li>• Ein Paar, das die Krise als Chance begriff</li> <li>• Was aber kann ich denn nur tun?</li> <li>• Und wenn nichts hilft?</li> <li>• Wann handelt es sich um eine Onlinesexsucht?</li> <li>• Zahlen und Fakten</li> <li>• Buchtipps</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Die Unsicherheit und Hilflosigkeit der Angehörigen von online-seksüchtigen Partner(inne)n ist grenzenlos, Hilfsangebote für Partner(innen) von Betroffenen gibt es so gut wie gar nicht. Diese Broschüre soll Angehörigen einen Weg aus ihrer Hoffnungslosigkeit aufzeigen und deutlich machen, dass sich ein Kampf gegen die Sucht und für die Beziehung oder für einen neuen Anfang immer lohnt.</p>



<b>Titel</b>	<b>Cybersexsucht: Epidemiologie, Diagnostik, Ätiologie und Therapie - Ein Überblick zum Stand der Forschung</b>
<b>URL</b>	<a href="http://christiane-eichenberg.de/wp-content/uploads/2011/07/EichenbergBlokus_2010.pdf">http://christiane-eichenberg.de/wp-content/uploads/2011/07/EichenbergBlokus_2010.pdf</a>
<b>Autor(inn)en</b>	Christiane Eichenberg & Georg Blokus
<b>Erschienen in</b>	Psychologie in Österreich, 2/3, 2010, S. 142-154
<b>Erscheinungsjahr</b>	2010
<b>Seitenanzahl</b>	13
<b>Zielgruppe</b>	Berater(innen), Sozialarbeiter(innen), Psycholog(inn)en, Psychotherapeut(inn)en, Ärzte/Ärztinnen und weiteres Fachpersonal
<b>Stichworte zum Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktueller Forschungsstand zum Phänomen Cybersexsucht</li> <li>• Definitionen: Sexualität, Internet und Sucht</li> <li>• Diagnostische Einordnung</li> <li>• Formen von Cybersexsucht</li> <li>• Komorbiditäten</li> <li>• Polyätiologisches Rahmenmodell zu Ursachen, Entstehung und Aufrechterhaltung von Cybersexsucht</li> <li>• Therapeutisches Vorgehen</li> <li>• (Internetbasierte) Möglichkeiten zur Selbsthilfe</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Der Beitrag gibt einen Überblick des aktuellen Forschungsstandes zum Phänomen Cybersexsucht in seinen verschiedenen Ausprägungen und zeigt Implikationen für die klinische Praxis auf. Es werden Definitionen der beteiligten Themen- und Problemfelder - Sexualität, Internet und Sucht - erbracht, woraus Vorschläge für die diagnostische Einordnung abgeleitet werden. Neben den unterschiedlichen Formen von Cybersexsucht werden epidemiologische Daten zur Prävalenz vorgelegt und Komorbiditäten diskutiert. Angesichts bislang nicht existierender ätiologischer Modelle wird ein polyätiologisches Rahmenmodell (nach Fischer, 2007) zur Erklärung und Strukturierung verschiedener in Fachkreisen diskutierter Aspekte zu Ursachen, Entstehung und Aufrechterhaltung von Cybersexsucht vorgeschlagen. Daraus wird für die psychotherapeutische Behandlung der Schluss gezogen, dass je nach der zu Grunde liegenden Ätiologie ein sehr unterschiedliches, teilweise sogar gegensätzliches therapeutisches Vorgehen erforderlich ist. Abschließend werden (internetbasierte) Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufgezeigt und Desiderate für die zukünftige Forschung formuliert.</p>

### 2.3.3 Internetseiten

Titel	Onlinesexsucht
URL	<a href="http://www.weisses-kreuz.de">www.weisses-kreuz.de</a> <a href="http://www.internet-sexsucht.de/">www.internet-sexsucht.de/</a>
Herausgeber	Weisses Kreuz e.V. Sozialethik und Seelsorge
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige, Fachpersonal aus dem Suchtbereich und alle an der Thematik Interessierte
Stichworte zum Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onlinesucht - Fakten, Hintergründe, Hilfestellungen</li> <li>• Wege aus der Pornographiesucht</li> <li>• Ausarbeitungen und Anregungen für die Gestaltung von Gruppenstunden</li> <li>• Buchtipps</li> <li>• Veranstaltungshinweise</li> <li>• Artikel zur Thematik im Downloadbereich  <a href="http://www.internet-sexsucht.de/index.php?id=2">www.internet-sexsucht.de/index.php?id=2</a></li> <li>• Vermittlung in anonyme Selbsthilfegruppe Internetpornographiesucht und Sexsucht <a href="mailto:r.trauernicht@weisses-kreuz.de">r.trauernicht@weisses-kreuz.de</a></li> </ul>
Kurzbeschreibung	Die Ausführungen auf der Seite sollen ein Problembewusstsein für ein weit verbreitetes, oft aber verheimlichtes Verhalten wecken. Es werden Wege zur Prävention und zu Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

# Teil 3

## Zentrale Studien, Fragebogeninstrumente und Literaturhinweise

---

Im Folgenden wird ein Überblick über zentrale aktuelle Studien gegeben und auf Fragebogeninstrumente sowie Literaturlisten zu den Themen Mediennutzung und Medienmissbrauch verwiesen.

### 1. Studien

Zusammenstellung ausgewählter zentraler Studien zum problematischen Computerspiel-/Internetgebrauch:

- **Prävalenz der Internetabhängigkeit**

Rumpf, H.-J., Meyer, Ch., Kreuzer, A. & John, U. (2011). *Prävalenz der Internetabhängigkeit. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie; <http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computerspiele-und-internetsucht.html>

- **Prävalenz der Internetabhängigkeit - Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI)**

Rumpf, H.-J., Bischof, G., Bischof, A., Meyer, Ch., & John, U. (2013). *Prävalenz der Internetabhängigkeit - Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). Kompaktbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie; [http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogen-undSucht/Computerspiele\\_Internetsucht/Downloads/PINTA-DIARI-2013-Kompaktbericht.pdf](http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogen-undSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-DIARI-2013-Kompaktbericht.pdf)

- **Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation**

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (2011). *Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation. Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Kassel: ‚buss‘ Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V.; <http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computerspiele-und-internetsucht.html>

- **Exzessive Internetnutzung in Familien**

Kammerl, R. et al. im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2012). *EXIF - Exzessive Internetnutzung in Familien. Zusammenhänge zwischen exzessiver Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-) erzieherischen Handeln in den Familien*. Berlin: Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/EXIF-Exzessive-Internetnutzung-in-Familien.property=pdf.bereich=bmfsfj.sprache=de.rwb=true.pdf>

## ■ Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland

Petersen, K. U., Thomasius, R., Schelb, Y., Spieles, H., Trautmann, S., Thiel, R. & Weymann, N. (2010). *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ); <http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computerspiele-und-internetsucht.html>

## ■ Computerspielsucht - Befunde der Forschung

Kunczik, M. & Zipfel, A. (2010). *Computerspielsucht. Befunde der Forschung. Bericht für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*. Berlin: Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationsliste.did=165448.html>

## ■ Computerspiele - Reiz und Risiken virtueller Spiel- und Lebenswelten

Hilpert, W. (2011). *Computerspiele. Reiz und Risiken virtueller Spiel- und Lebenswelten*. Bonn: Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien; <http://www.bundespruefstelle.de/bpjm/jugendmedienschutz-medienerziehung.did=166710.html>

## ■ Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern

Fritz, J. et al. (2011). *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet*. Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen, Band 66; <http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/lfm-nrw/Forschung/LfM-Band-66.pdf>

## ■ Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen

Tondera, S. (2010). *Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen - Wie kritisch ist die aktuelle Lage tatsächlich? Aktuelle Forschungsergebnisse und die Konsequenzen für die Soziale Arbeit*. Hochschule Neubrandenburg, Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung; [http://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb\\_derivate\\_0000000854/Diplomarbeit-Tondera-2010.pdf](http://digibib.hs-nb.de/file/dbhsnb_derivate_0000000854/Diplomarbeit-Tondera-2010.pdf)

Unter dem Link <http://www.klicksafe.de/service/materialien/studien/> finden Sie eine umfassende Übersicht über relevante Studien zu folgenden Themengebieten: Allgemeine Mediennutzung, Web 2.0 und Computerspiele, z.B.:

- ARD-/ZDF-Online-Studie 2011  
Eine Studie der ARD/ZDF-Medienkommission
- JIM-Studien (Jugend, Information und (Multi-) Media)  
Studien des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs)
- KIM-Studien (Kinder und Medien)  
Studien des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs)
- Migranten und Medien 2007  
Eine Studie der ARD/ZDF-Medienkommission

## 2. Fragebogeninstrumente

### ■ Messverfahren zur Erfassung von Internetsucht

Der Artikel „Messverfahren zur Erfassung der Internetsucht“ beschreibt verschiedene Instrumente jeweils kurz - die jeweiligen Literaturangaben sind ebenfalls dort zu finden (Steffen et al., 2012):

#### *Instrumente auf Basis der Spielsuchtkriterien*

- Internet Addiction Test (Young, 1998)
- Problematic Internet Use Questionnaire (Demetrovics et al., 2008)
- China Internet Addiction Inventory (Huang et al., 2007)
- Chinese Internet Addiction Scale (Chen et al., 2003)
- Internet Overuse Scale (Jenaro et al., 2007)
- Problematic Internet Use Questionnaire (Thatcher & Goolam, 2005)

#### *Instrumente auf Basis der Kriterien der Substanzabhängigkeit*

- Skala zum Onlinesuchtverhalten bei Erwachsenen (Wölfling et al., 2010)
- Internet Addiction Scale (Nichols & Nicki, 2004)

#### *Instrumente auf Basis theoretischer Ansätze und Modelle*

- Internetsucht Skala (Hahn & Jerusalem, 2010)
- Online Cognition Scale (Davis et al., 2002)
- Generalized Problematic Internet Use Scale (Caplan, 2002)

#### *Instrumente auf Basis integrativer Ansätze*

- Compulsive Internet Use Scale (Meerkerk et al., 2009)

#### *Instrumente auf Basis von Expertenmeinungen*

- Problematic Internet Usage Scale (Ceyhan et al., 2007)

### ■ Fragebogen zur ersten Selbsteinschätzung des persönlichen aktuellen Internetgebrauchs

Die LVR-Klinik Bonn, Ambulanz für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie, bietet einen Online-Selbst-Test an. Der Fragebogen gibt die Möglichkeit einer ersten Selbsteinschätzung zum persönlichen, aktuellen Internetgebrauch.

<http://www.mediensucht-bonn.lvr.de/selbsttest.html#>

### ■ Online-Test für Kinder und Jugendliche zur eigenen Internetnutzung und zu möglichen Risiken

Auf der Internetseite des Projektes Escapade (vgl. S. 29/30) wird ein Online-Selbsttest für Kinder und Jugendliche angeboten.

<http://www.escapade-projekt.de/online-test/>

### 3. Literaturhinweise

Am Ende von Teil I zum aktuellen Forschungsstand findet sich eine Liste der dort verwendeten Literatur. Darüber hinaus finden sich unter den vorgestellten Materialien auch Buchtitel und Verweise auf Artikel. Im Abschnitt „Studien“ sind die entsprechenden Literaturhinweise zu diesen Studien gelistet. An dieser Stelle wird daher auf die Zusammenstellung eines Gesamtliteraturverzeichnisses verzichtet und stattdessen auf umfassendere Literaturlisten zur Thematik verwiesen.

Unter <http://www.dhs.de/bibliothek/literaturverzeichnisse.html> finden Sie die Literaturliste zu Medienmissbrauch der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Unter <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/literatur0.html> finden Sie die Literaturübersicht des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V.

# Teil 4

## Medienkompetenz

---

Kinder und Jugendliche haben Medien ganz selbstverständlich in ihren Alltag integriert. Im Umgang damit erwerben sie wichtige Schlüsselkompetenzen zur Teilhabe in unserer Gesellschaft. Je bedeutender Medien im Alltag der Kinder und Jugendlichen werden, umso mehr steigen auch die Anforderungen an ihre Medienkompetenz. Medienkompetenz befähigt Kinder und Jugendliche dazu, Medien ihrem Alter entsprechend selbstbestimmt, verantwortungsbewusst, kritisch und kreativ zu nutzen. Medienkompetenz heißt, Angebote bewerten und die Konsequenzen von Medienkonsum einschätzen zu können.

Das Bundesfamilienministerium sieht in der Stärkung von Medienkompetenz eine wichtige Aufgabe. Es fördert eine Vielzahl von Projekten und Initiativen, die sich an die technischen und inhaltlichen Entwicklungen der Medienwelt und an den sich ändernden Umgang damit anpassen. Die Projekte stärken die Medienerziehungskompetenz von Eltern und Fachkräften, unterstützen altersgerechte und gute Medienangebote für Kinder und Jugendliche und fördern den kreativen und eigenverantwortlichen Umgang mit Medien.

Die Maßnahmen zur Stärkung von Medienkompetenz werden vor dem Hintergrund verfügbarer medienpädagogischer Ansätze entwickelt. Das Bundesfamilienministerium fördert daher Forschungsvorhaben und den regelmäßigen wissenschaftlichen Austausch zu aktuellen Fragen der Mediennutzung in der Familie und medienpädagogischen Praxis. Beispiele dafür sind das Forum Kommunikationskultur der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur in der Bundesrepublik Deutschland e.V. und die interdisziplinäre Fachtagung Medien des Instituts für Medienpädagogik in Forschung und Praxis.

Quelle: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/themen-lotse.did=131814.html>

Im Folgenden werden Links und Projektbeispiele zum Thema Medienkompetenz vorgestellt. Eine umfassende Darstellung des Themas Medienkompetenz ist an dieser Stelle nicht möglich und nicht Ziel dieser Zusammenstellung.

## 1. Links zum Thema Medienkompetenz

### ■ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

- Unter dem Link <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/themen-lotse.did=131814.html> finden sich zahlreiche weitere interessante Links zu dem Thema Medienkompetenz, beispielsweise:
  - [www.surfen-ohne-risiko.net/surfen](http://www.surfen-ohne-risiko.net/surfen)
  - [www.surfen-ohne-risiko.net/chatten](http://www.surfen-ohne-risiko.net/chatten)
  - [www.surfen-ohne-risiko.net/spielen](http://www.surfen-ohne-risiko.net/spielen)
- „SCHAU HIN! Was Deine Kinder machen“:  
Kindgerechter Umgang mit Fernsehen, Computerspielen, Internet, Handy und sozialen Netzwerken; Downloadcenter und Bestellung von Broschüren: <http://schau-hin.info/>  
(Vgl. auch Seite 52)

Beispielsweise sind hier Regeln zur Nutzung Sozialer Netzwerke, von Handy & Smartphone, zu Games und Onlinegames, zu TV, Film usw. aufgeführt:

#### 10 Goldene Regeln für die Mediennutzung

Internet:

<http://schau-hin.info/10-goldene-regeln/internet.html>

Soziale Netzwerke:

<http://schau-hin.info/10-goldene-regeln/soziale-netzwerke.html>

Handy & Smartphone:

<http://schau-hin.info/10-goldene-regeln/handy-smartphone.html>

Games und Onlinegames:

<http://schau-hin.info/10-goldene-regeln/games-onlinegames.html>

TV, Film & mehr:

<http://schau-hin.info/10-goldene-regeln/tv-film-mehr.html>

#### Das Portal SCHAU HIN! bietet Sicherheitseinstellungen für:

Desktop-PC:

<http://schau-hin.info/sicherheitseinstellungen/ /windows.html>

KinderServer:

<http://schau-hin.info/sicherheitseinstellungen/kinderserver/kinderserver.html>

Tablet PC/iPad:

<http://schau-hin.info/sicherheitseinstellungen/tablet-pcipad/ipad.html>

Smartphone:

[http://schau-hin.info/sicherheitseinstellungen/smartphone/iphone.html?L=0%25253Ftx\\_accessibleratings%25255Bref%25255D%25253Dtt\\_news\\_338%5C%22%5C%27](http://schau-hin.info/sicherheitseinstellungen/smartphone/iphone.html?L=0%25253Ftx_accessibleratings%25255Bref%25255D%25253Dtt_news_338%5C%22%5C%27)

Soziale Netze:

<http://schau-hin.info/sicherheitseinstellungen/soziale-netze/facebook-chronik.html>

#### Medienkompetenzbroschüre

Eltern und Kinder - Starke Teams

„Medien gemeinsam entdecken“ und für jedes Alter Ihres Kindes die richtigen Medien-Tipps erhalten

Online Ansicht und Druckversion unter:

<http://schau-hin.info/fileadmin/content/pdf/downloadcenter/Medienkompetenzbroschure/index.html>



- **BZgA**

- Portal: <http://www.ins-netz-gehen.de/>  
(vgl. auch Seite 55)
- Broschüre: Online sein mit Maß und Spaß - Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien:  
[www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spass/](http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spass/)  
(vgl. auch Seite 55)

- **EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz**

- Internerseite: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
Zum Bestellen und/oder Download von Materialien, z.B. klicksafe-Leitfäden für die Kommunikation im Netz ([www.klicksafe.de/materialien/](http://www.klicksafe.de/materialien/))  
(vgl. auch Seite 51)

- **Medienwissen-mv.de - das Informationsportal aus Mecklenburg-Vorpommern**

- Den Medienkonsum (Computer, Software, Handy und Internet) der Kinder und Jugendlichen gestalten: <http://medienwissen-mv.de/>  
(vgl. auch Seite 53)

## 2. Projektbeispiele zum Thema Medienkompetenz

(vgl. auch Seite 21 ff)

- **Medienkompetenzwerkstatt Space Limit - Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück**  
[www.space-limit.de/](http://www.space-limit.de/)
- **Space Limit - Kompetenzwerkstatt des Caritasverbandes Emsland**  
[www.caritas-el.de](http://www.caritas-el.de)
- **Präventionsprojekt UPDATE - Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin**  
[www.berlin-suchtpraevention.de/Medien-c1-l1-k17.html](http://www.berlin-suchtpraevention.de/Medien-c1-l1-k17.html)  
[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)
- **Projekt logout - Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung - neon - Prävention und Suchthilfe Rosenheim**  
[www.logout-projekt.de](http://www.logout-projekt.de)

### 3. Clearingstelle Medienkompetenz

Die Deutsche Bischofskonferenz hat die Clearingstelle Medienkompetenz im Frühjahr 2012 an der Katholischen Hochschule Mainz eingerichtet, um den Beitrag der katholischen Kirche zur Vermittlung von Medienkompetenz deutlicher als bisher nach innen wie nach außen darzustellen: <http://medienkompetenz.katholisch.de/>

Sie übernimmt folgende Aufgaben:

1. Service:

Die bestehenden medienpädagogischen Angebote von Diözesen, Verbänden, Trägern und Institutionen im Bereich der katholischen Kirche in Deutschland werden zusammengetragen und gebündelt nach innen und außen präsentiert.

2. Vernetzung:

Eine Vernetzung mit kirchlichen wie außerkirchlichen Trägern und Akteuren in den unterschiedlichen Bildungsfeldern wird helfen, die Ressourcen der kirchlichen Medienkompetenz stärker als bisher zu kommunizieren.

3. Profilierung:

Zur Außendarstellung werden kontinuierlich Theoriebeiträge zur spezifisch kirchlich verstandenen Medienkompetenz publiziert sowie durch die Beteiligung an Kongressen und Tagungen und entsprechende Publikationstätigkeit der Standpunkt kirchlicher Medienpädagogik verdeutlicht.

4. Modellprojekte:

In Kooperation mit ausgewählten Trägern werden Best-Practice-Projekte zur Medienkompetenzvermittlung (z.B. Multiplikatoren-Schulungen) durchgeführt, evaluiert und in geeigneter Form online und offline kommuniziert.

Kontakt:

Clearingstelle Medienkompetenz  
c/o KH Mainz, Postfach 2340,55013 Mainz

Besucheranschrift:

Saarstr. 3, 55122 Mainz

Telefon: 06131/28944555

[clearingstelle@kh-mz.de](mailto:clearingstelle@kh-mz.de)

## Notizen



**Deutscher Caritasverband e.V.**  
**Referat Gesundheit, Rehabilitation, Sucht**  
**Karlstr. 40**  
**79104 Freiburg**  
**[www.caritas.de](http://www.caritas.de)**

Kontakt:  
Dr. Daniela Ruf  
Telefon 0761 / 200 - 385  
[daniela.ruf@caritas.de](mailto:daniela.ruf@caritas.de)

Stand September 2013