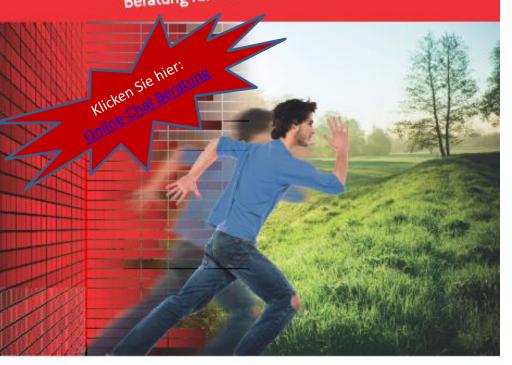
LOST IN SPACE

ZURÜCK INS Beratung für Internet- und Computerspielsüchtige



Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien

> Erfahrungen in der Corona-Pandemie

> > **Gordon Emons**

Lost in Space Telefonische Sprechzeiten: Mo - Do 15 bis 18 Uhr Wartenburgstraße 8 | 10963 Berlin-Kreuzberg www.computersucht-berlin.de | (030) 6 66 33 - 9 59





webinar

8. Juni 2020

Übersicht

- Die Beratungsstelle Lost in Space
- Risikoeinschätzung
- 4 Grundregeln
- Erfahrungen während der Pandemie

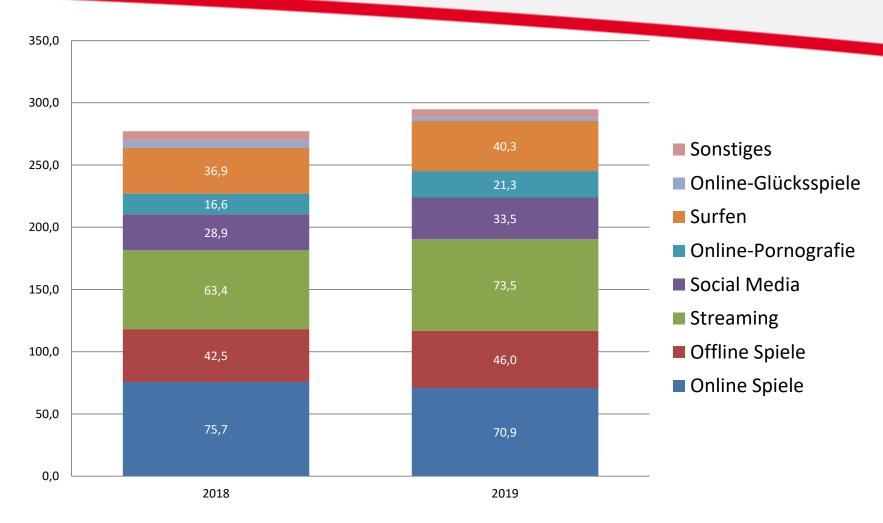
Die Beratungsstelle

- Café Beispiellos seit 1987 Beratungsstelle für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige
- Café Beispiellos Mobil seit 2018 Frühinterventionsprojekt für GlücksspielerInnen mit Migrationshintergrund (aufsuchend)
- Lost in Space seit 2006 Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige und deren Angehörige
- Präventionsprojekte seit 2013 für Kitas und Schulen
 - DIGITAL voll normal?!
 - Netpiloten (BzgA)





Nutzungsformen







Gaming und Gambling



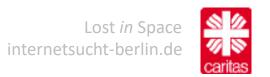


Simuliertes Glücksspiel

- Social Gambling kostenfreie
 Glücksspiel Applikationen im Rahmen sozialer Netzwerke (bspw. Poker, ...)
- Demospiele um Spielgeld
- Glücksspiel-Sequenzen als integraler
 Bestandteil in Computerspielen

Gefahren von simuliertem und Online-Glücksspiel

- hohe Produktverfügbarkeit
- zufällige/ungewollte Kontakte mit Glücksspielelementen - leichte Zugänglichkeit
- Spiel mit Spielgeld geringe Kosten
- Entwicklung positiver Einstellungen zum Glücksspiel
- Desensibilisierung gegenüber Glücksspielverlusten
- keine soziale Kontrolle



Jugendliche

2019

Erwachsene

(n=344)

(n=456)

Geschlechterverhältnis

weiblich: männlich

13%:87%

29,6 Jahre

14,5 Jahre

10%:90%

k.A.

Alter

Alter bei Störungsbeginn

20,1 Jahre

Einordnung: ICD-11 (tritt ab Januar 2022 in Kraft)

Gaming Disorder

Muster anhaltenden oder wiederkehrenden Spielverhaltens, das online oder offline erfolgen kann

- entgleitende Kontrolle etwa bei Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Kontext des Spielens
- wachsende Priorität des Spielens vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten
- Fortsetzung des Spiels auch bei negativen Konsequenzen

(Quellen: https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/95908/ICD-11-WHO-stellt-neuen-Diagnoseschluessel-vor; (Abruf: 19.06.2018) https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1041487064; (Abruf: 26.01.2019) http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Symposium_2018/Vortrag_Kai_Mueller_15.11.2018_FVM_9._Symposium.pdf; Abruf: 10.01.2020)

MONS

internetsucht-berlin.de

Einordnung: ICD-11 (tritt ab Januar 2022 in Kraft)

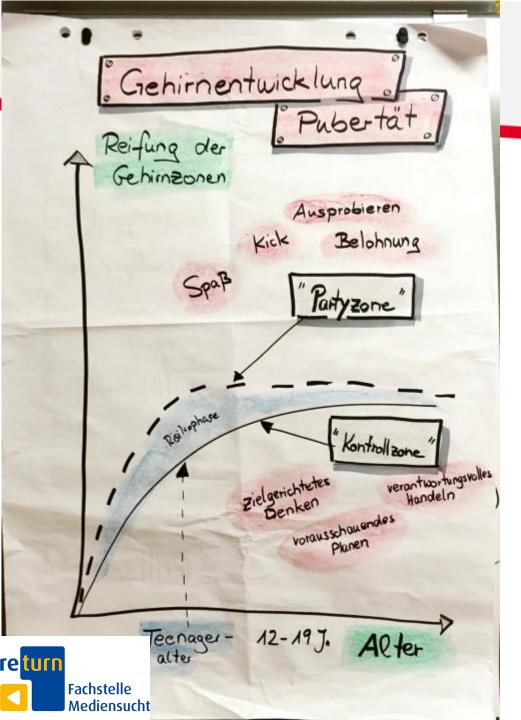
Gaming Disorder

Das Verhalten führt zu einer anhaltenden Beeinträchtigung des psychosozialen Funktionsniveaus.

Die Symptome halten über einen Zeitraum von 12 Monaten an, wobei die Diagnose in begründeten Fällen auch früher gestellt werden kann.

(Quellen: https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/95908/ICD-11-WHO-stellt-neuen-Diagnoseschluessel-vor; (Abruf: 19.06.2018) https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1041487064; (Abruf: 26.01.2019) http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Symposium_2018/Vortrag_Kai_Mueller_15.11.2018_FVM_9._Symposium.pdf; Abruf: 10.01.2020)





Gaming Disorder

- Kontrollverlust
- Priorität vor anderen Lebensinteressen
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen



Suchtdreieck – Ursachen der Internetabhängigkeit

(te Wildt. Digital Junkies. 2015. S. 90)



individuelle Faktoren

- Impulsivität
- Prokrastination (Aufschiebeverhalten)
- Depression
- Angst
- Autismus
- Selbstwertproblematik
- Einsamkeit

soziale Faktoren

- familiäre Probleme
- Schwierigkeiten in Freundschaften und Beziehung
- Ausgrenzungserfahrung (Bsp. Mobbing)
- Probleme in Schule, Ausbildung und Beruf
- Hoher Leistungsdruck
- unkritischer Umgang mit Medien

Caritasverband für das Erzbistum Berlin

mediale Faktoren

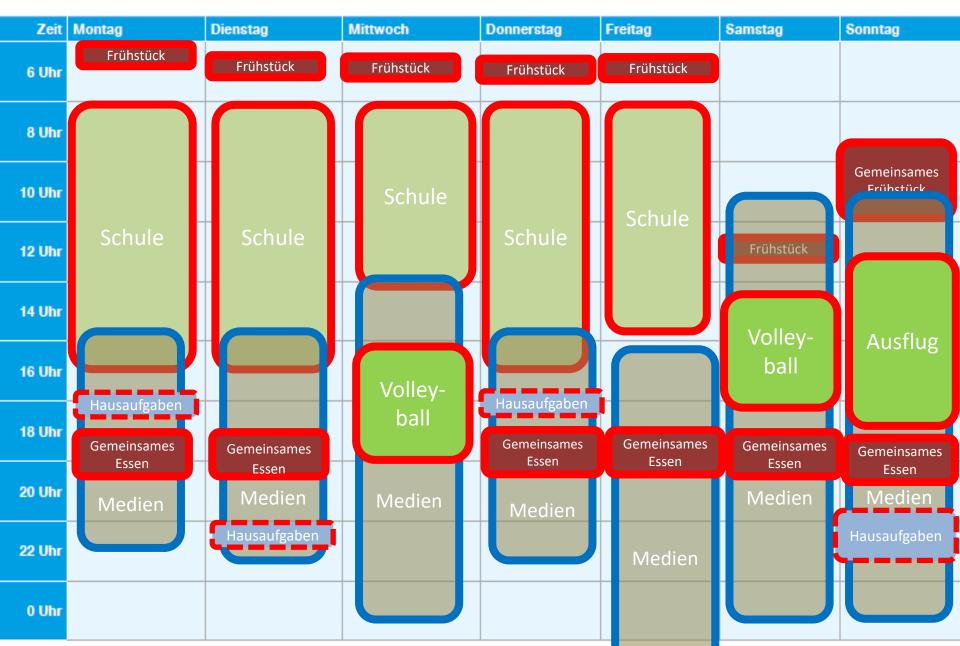
- sozialer Zusammenhalt (Gemeinschaftserleben, Interaktion)
- spielerische Elemente (Spannung, Abenteuer, Herausforderung)
- sexuelle Anregung
- Belohnungsreize (Erfolg, Anerkennung)
- Unendlichkeitserleben
- Spiel mit Identitäten (Avatar)



Konsum- und Risikoeinschätzung

- Diagnostische Kriterien
- Suchtdreieck
- Real Life
 - soziale Beziehungen
 - Aktivitäten (außerhalb der virtuellen Welt)
 - Tages- und Nachtstruktur

Wochenplan



Wochenplan

Corona-Pandemie | Lockdown

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 Uhr		F	ltern z	u Hai	ISP		
8 Uhr			iterii z	uriuu	36		
10 Uhr					Home- schooling		Gemeinsames Frühstück
12 Uhr	Frühstück	Frühstück Home-	Frühstück			Frühstück	
14 Uhr		schooling	Home-	Frühstück	Frühstück		
16 Uhr	بالسلم		schooling	Home- schooling			
18 Uhr	Hausaufgaben Gemeinsames Essen	Gemeinsames		Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames
20 Uhr	Medien	Essen	Medien	Medien	iviealen	Medien	Essen
22 Uhr		Hausaufgaben				- Wiedieri	Hausaufgaben
0 Uhr							

Beratungserfahrungen während des Lockdown

- ,kaum' Tagesstruktur
- erhöhte Nutzungszeiten
- Eltern erlebten Nutzung tagtäglich
- Konflikte verschärften sich

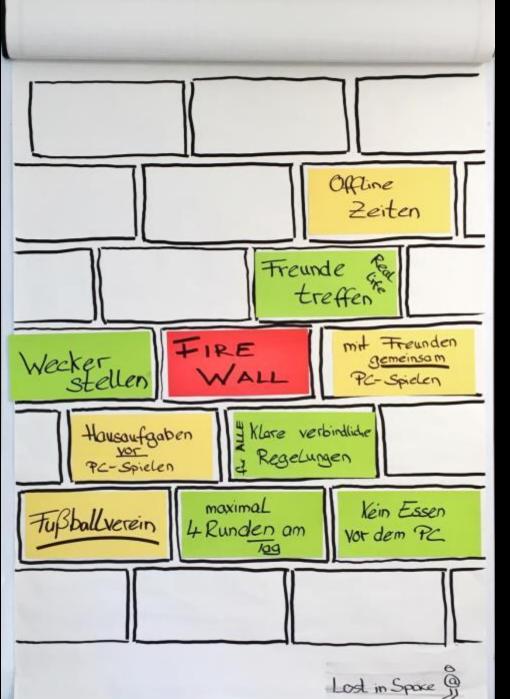
Jugendliche in der Beratung ...

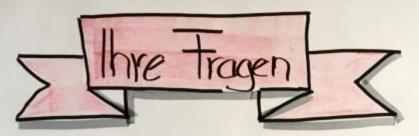
- ... sind meist wenig motiviert an ihrem Online-Nutzungsverhalten etwas zu verändern.
- ... erleben die Erwachsenen häufig als
 - unwissend
 - altmodisch
 - unsicher
- ... erzählen gerne von ihrem Spiel!

Selbsttest









- -ab wann sprict man o715 uberhaupt von Sudit?
- Wie kann ich als Ellernteil 344 Selbsteinsicht fördern?!
- ab wann ist Therapie angesagt?
- ist Stecher ziehen der ornz
- Soll ich die Miete noch 0725 weiter bezahlen?
- We viel Sturden am Tag 313

INFO-VERANSTALTUNG & ANGEHÖRIGE



Zum Thema Computerspiel- und Internetsucht





12-Monats-Prävalenz bei Jugendlichen – Internet Gaming (n = 11 003) (Rehbein, Kliem, et al., 2015)

13 – 18 Jahren (M: 14,9 Jahre)	Erreichen von 5 oder mehr Kriterien (DSM-5)
Gesamt (n=128)	1,16%
Jungen (n=113)	2,02%
Mädchen (n=15)	0,26%

- Durchschnittlich spielen die betroffenen Jugendlichen mehr als 6 Stunden pro Tag
- Im Vergleich zu nicht klassifizierten Jugendlichen weisen die betroffenen Jugendlichen schlechtere Schulnoten, häufigeres Schulschwänzen und häufigere Schlafprobleme auf.

Medienerziehung

- Gemeinsam statt einsam
- Regeln aushandeln
- Vorbild sein
- Alternativen ermöglichen

Gemeinsam statt einsam

- Kinder begleiten
- Interesse zeigen
- im Gespräch bleiben
- passende Angebote nutzen
- informiert bleiben

www.klicksafe.de | www.youtube.de



Regeln aushandeln

- Zeiten vereinbaren
- medienfreie Zeiten
- konsequent sein
- Altersfreigaben beachten
- verbindliche Familienregeln www.mediennutzungsvertrag.de



Vorbild sein

- eigenes Medienverhalten reflektieren
- gemeinsame Offline-Zeiten nutzen
- Regeln gelten auch für Eltern!

Alternativen ermöglichen

- vielfältigeFreizeitbeschäftigungen fördern
- passende Angebote finden
- Langeweile ermöglichen

Folgen der Krise ...

Hypothesen/Empfehlungen:

- mögliche Auswirkungen werden erst in den nächsten Monaten bzw. Jahren sichtbar
- Vermehrt werden Jugendliche, junge Erwachsene, die vor der Pandemie schon wenig Struktur hatten und jetzt kein Korrektiv erleben, ggfs. Probleme bzgl. ihrer Nutzung aufzeigen
- Struktur geben und REAL LIFE fördern!

Sperr- und Schutzprogramme

Mit Sperr- und Schutzprogrammen (Kindersicherung) lässt sich unterschiedliches einstellen:

- Nutzungszeit festlegen (Bspw. für einen Tag, eine Woche, ...)
- Bestimmte Websites sperren
- Websites mit bestimmten Inhalten sperren (Bspw. Pronografie, Gewalt, ...)
- Nutzung zu bestimmten Uhrzeiten erlauben

Im Gesamten gilt hier, dass das gemeinsame Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen das Wichtigste ist. Über jugendgefährdende Inhalte im Gespräch bleiben.

- Hast duch schonmal was unangenehmes im Chat erlebt?
- Hat Dir schonmal jemand unangenehme Bilder geschickt?



Sperr- und Schutzprogramme

<u>Generell gilt:</u> informieren Sie sich regelmäßig, da es immer wieder neue Produkte auf dem Markt gibt. Dies ist nur eine kleine Auswahl!

Smartphone

- Über die Einstellungen der Smartphones lassen sich häufig schon Nutzungszeiten für unterschiedliche Apps einstellen (Bsp iOS).
- FamiliyTime (App für Android)

Laptop / Rechner

- Kindersicherungssoftware
 - Bsp. Salfeld, Kaspersky oder McAfee, ...

LOST IN SPACE

ZURÜCK INS REAL LIFE Beratung für Internet- und Computerspielsüchtige

Wicken Sie hier:
Whicher chat Beratung

Lost in Space
Telefonische Sprechzeiten: Mo – Do 15 bis 18 Uhr
Wartenburgstraße 8 | 10963 Berlin-Kreuzberg
www.computersucht-berlin.de | (030) 6 66 33 - 9 59

