

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

Workshop I

«Rolle der Angehörigen bei exzessiver Mediennutzung»

Isabel Willemse

9. März 2021
KAD-Tagung 2021

1

Ablauf

- Kurze Vorstellung
- Gesunde Mediennutzung
- Was ist Onlinesucht?
- Entstehungs-, Risiko- und Schutzfaktoren mit Fokus auf familiäre Beziehungen
- Prävention
- Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern
- Anregungen zur praktischen Umsetzung
- Material für Eltern

MentimeterFragenChat

2



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

3

Beratung für Onlinesucht & Cybermobbing

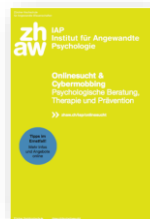
Wir beraten und behandeln:

- Jugendliche
- Erwachsene
- Familien
- Schulen

Schwerpunkte der Beratung:

- Onlinesucht
- Gamesucht
- Handysucht
- Cybermobbing
- Gewalterfahrungen in Internet

Kontakt:
 Isabel Willemse
isabel.willemse@zhaw.ch
 Tel: +41 58 934 84 37
www.zhaw.ch/iap/onlinesucht



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

4



Diagnose Onlinesucht



7

Verhaltenssucht

- «Verhaltenssucht ist eine Bezeichnung für exzessive Verhaltensweisen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen und von Betroffenen willentlich nicht mehr vollständig kontrolliert werden können.»

(Grüsser & Thalemann, 2006)

8

Diagnosekriterien

Internet Gaming Disorder nach DSM-V*

- Gedankliche Vereinnahmung
- Entzugserscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- Verhaltensbezogene Vereinnahmung (Interessenverlust)
- Dysfunktionale Stressbewältigung
- Dissimulation/Täuschung
- Gefährdungen und Verluste

Dauer ist
kein
Kriterium



Entstehungs-, Risiko- & Schutzfaktoren



Personenbezogene Faktoren

- Geringes Selbstbewusstsein
- Stressverarbeitung bzw. niedrige Stresstoleranz
- Einsamkeit
- Depressivität
- Ängstlichkeit
- dramatische Verusterlebnisse

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

11

Umweltbezogene Faktoren

- Familie (Vorbildfunktion)
- das persönliche Umfeld (Peers)
- die Ausbildungsstätte oder der Arbeitsplatz

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

12

Medienbezogene Faktoren – Addiction by design (Auswahl)

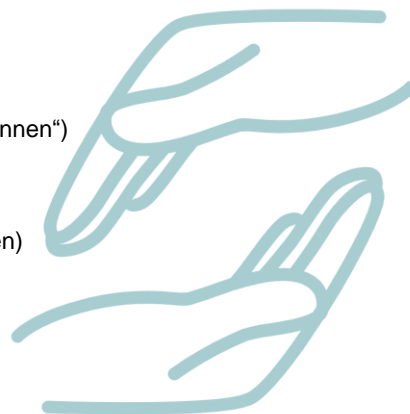
- Persistenz (Spiel geht ohne mich weiter)
- Belohnungssystem (Level, Likes,...)
- Einfache Gewinne als Suchtverstärker
- Zeitliche und räumliche Grenzenlosigkeit
- Frequenz (z.B. Autoplay bei YouTube)
- Bezahlssystem
- Soziale Faktoren / Kommunikation

13

Schutzfaktoren

- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeitserleben offline
- Sozialkompetenz
- Kommunikationsfähigkeit („sich mitteilen können“)
- Medienkompetenz (nicht nur technisch)
- Frustrationstoleranz
- Bewältigungskompetenzen (bei Misserfolgen)
- Interessen und Hobbies IRL

- Stabile Familienbeziehung
- Soziale Integration
- Gutes Beziehungsnetz



14

Prävention

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

15

15

Positionspapier



Empfehlungen der Expertengruppe zur Prävention von Internetbezogenen Störungen*

Hans-Jürgen Rumpf¹, Anil Batra², Paula Bleckmann³, Matthias Brand⁴, Andreas Gohlke⁵,
Holger Feindel⁶, Maria Große Perdekamp⁷, Tagrid Leménager⁸, Michael Kaess⁹,
Alexander Markowetz¹⁰, Thomas Mößle¹¹, Christian Montag¹², Astrid Müller¹³, Kai Müller¹⁴,
Anne Pauly¹⁵, Kay-Uwe Petersen², Florian Rehbein¹⁶, Katja Schnell¹⁷, Bert te Wildt¹⁸,
Rainer Thomasius¹⁹, Lutz Wartberg¹⁹, Markus Wirtz⁵, Klaus Wölfling¹⁴ und
Friedrich Martin Wurst²⁰

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

16

16

Empfehlungen der Expertengruppe

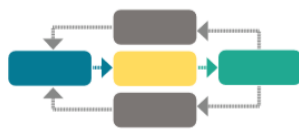
Verhältnisprävention, Verhaltensprävention und Frühintervention
internetbezogener Störungen

Abgeleitete Ziele aus div. Wirksamkeitsforschungen:

- Begleitung und Unterstützung der erwachsenen Bezugspersonen, damit sie zu medienkompetenten Ansprechpartnern für Kinder und Jugendliche werden, z. B. zur Verarbeitung kindlicher Medienerlebnisse
- (Erfolgs-)Erlebnisse und Selbstwirksamkeit im realen Leben fördern
- Autonomie auch im Umgang mit Misserfolgen unter der Bewältigung von stressreichen Situationen im realen Leben fördern
- Alters- und entwicklungsgemäße Reduzierung der Nutzungszeiten und Ausstattungsquoten bezüglich digitaler Medien
- Anleitung zur Nutzung kinder- und jugendgerechter digitaler Medien

Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern



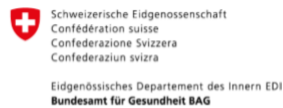


MEDIENNUTZUNG

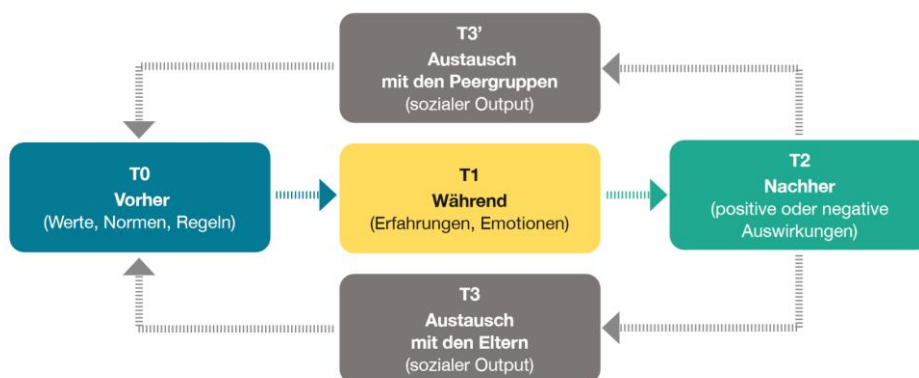
MODELL ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN

Umgang mit Anfragen von Eltern bei Prävention und Beratung im Zusammenhang mit der Mediennutzung von Jugendlichen

ARBEITSGRUPPE Niels Weber, unabhängiger Psychologe Psychotherapeut, Spezialist im Bereich risikoreiche Online-nutzung (Lausanne), Sophia Achab, Ärztin, Psychiaterin und Psychotherapeutin, Spezialistin für Suchtkrankheiten HUG (Genf), Marc Atallah, Direktor der Maison d'Ailleurs (Yverdon-les-Bains), Isabel Willemsse, Psychotherapeutin und Medienpsychologin, ZHAW (Zürich), Jean-Félix Savary, Generalsekretär und Célestine Perissinotto, Projektleiterin GREA (Lausanne).



19



20

HALTUNG



Das Gleichgewicht finden

Jede Familie ist einzigartig, wie auch die Art, wie mit digitalen Medien umgegangen wird.

Die Regeln zum Medienkonsum werden regelmässig überprüft.



Vorbildfunktion

Es gibt keine perfekten Eltern, aber Eltern, die ihr Bestes versuchen.

Als Vorbild agieren, eigenes Onlineverhalten hinterfragen.



In Verbindung treten

Verbindungen zwischen den Familienmitgliedern, on- oder offline, stärken den familiären Zusammenhalt.

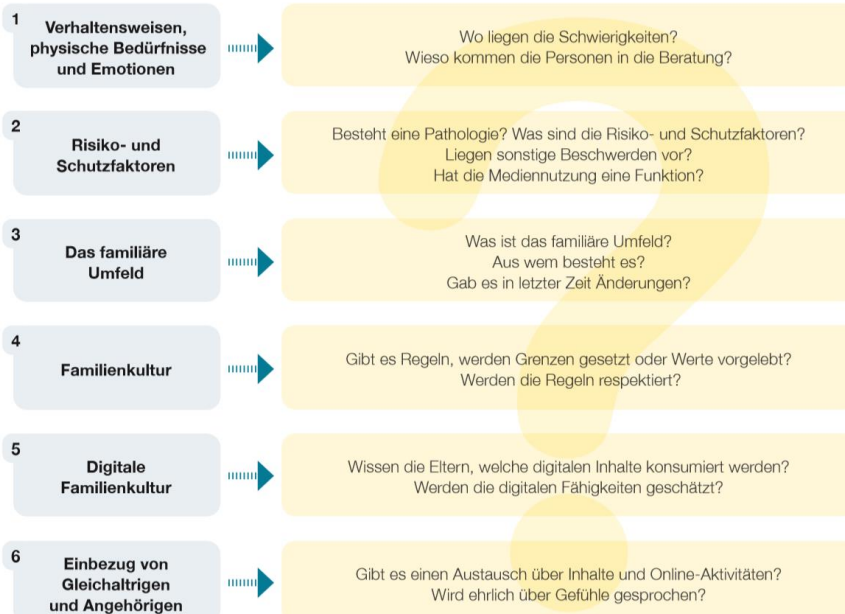
Das Grundinteresse für die digitale Welt eröffnet den Dialog.

Die digitale Welt steht im Dienst der Familie und nicht andersherum.

21

THEMENBEREICHE

FRAGEN



22

LINKSAMMLUNG

THEMEN	WEBSEITE
Linksammlung mit weiterführenden, regionalen sowie vertiefenden Informationen	FACHVERBAND SUCHT www.fachverbandsucht.ch/onlinesucht
Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen des Bundesamtes für Sozialversicherungen	JUGEND UND MEDIEN www.jugendundmedien.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen	SAFEZONE www.safezone.ch
Plattform zur Suchtprävention für Eltern	MEINTEENAGER www.meinteener.ch
Für Jugendliche, die sich über ihr Verhalten austauschen möchten	CIAO.CH www.ciao.ch
Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsum	FEEL-OK www.feel-ok.ch

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

23

23

Bei Jugendlichen: Fragen für Eltern

- Wie nutzen Sie den Computer und das Handy im Berufs- und Alltagsleben?
- Was nehmen Sie ihrem Kind im Alltag ab?
- Wie kommunizieren Sie untereinander zu Hause?
- Welche Freizeitaktivitäten machen Sie mit Ihrem Kind / Ihren Kindern gemeinsam?
- Welche klaren Absprachen und Regeln haben Sie zu Hause?
- Wie setzen Sie diese Regeln um?
- Welchen «Profit» haben Sie vom Verhalten Ihres Kindes?



→ Was nehmen Sie sich selbst künftig vor?

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie



Quelle: Broschüre «Programmwechsel» von Lost in Space

24

24



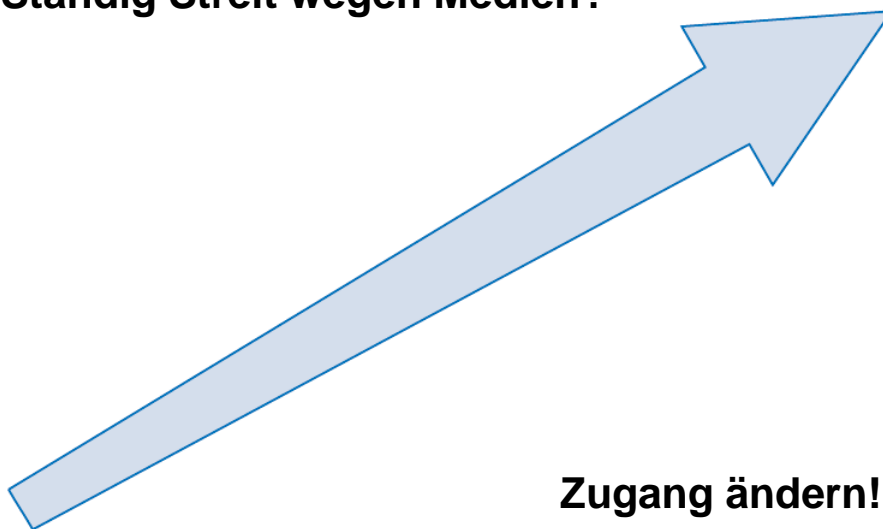
Anregungen für die Praktische Umsetzung



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie 25

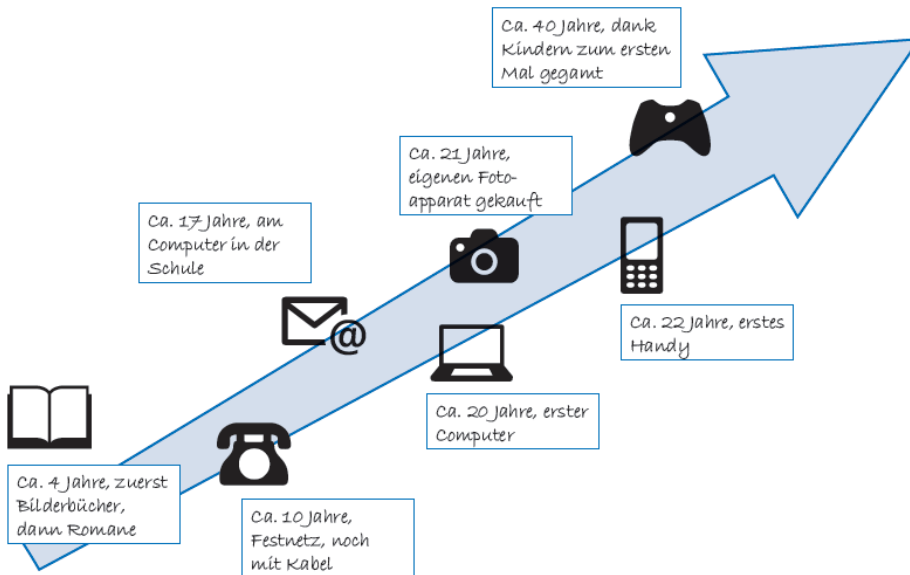
25

Ständig Streit wegen Medien?



Zugang ändern!

26



27

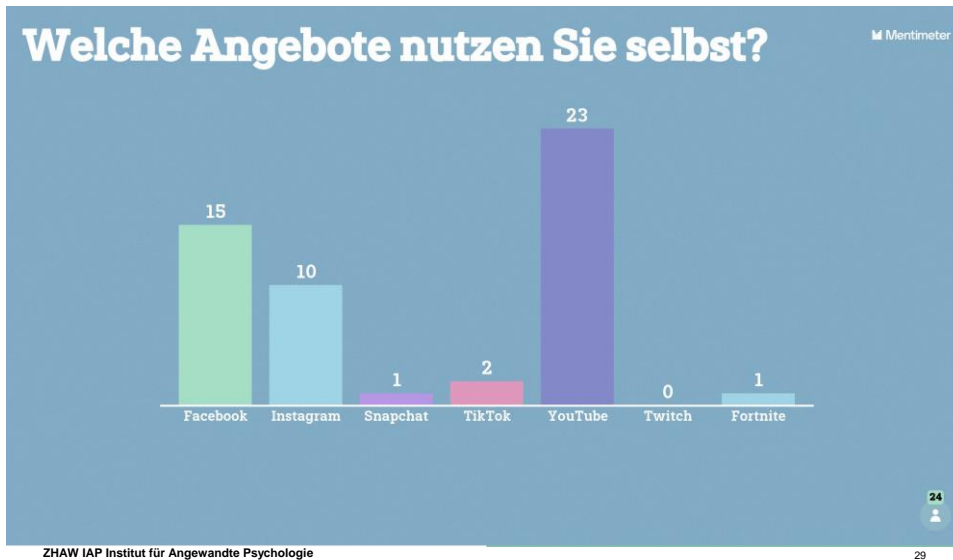
#foryou

brawler

Hä??

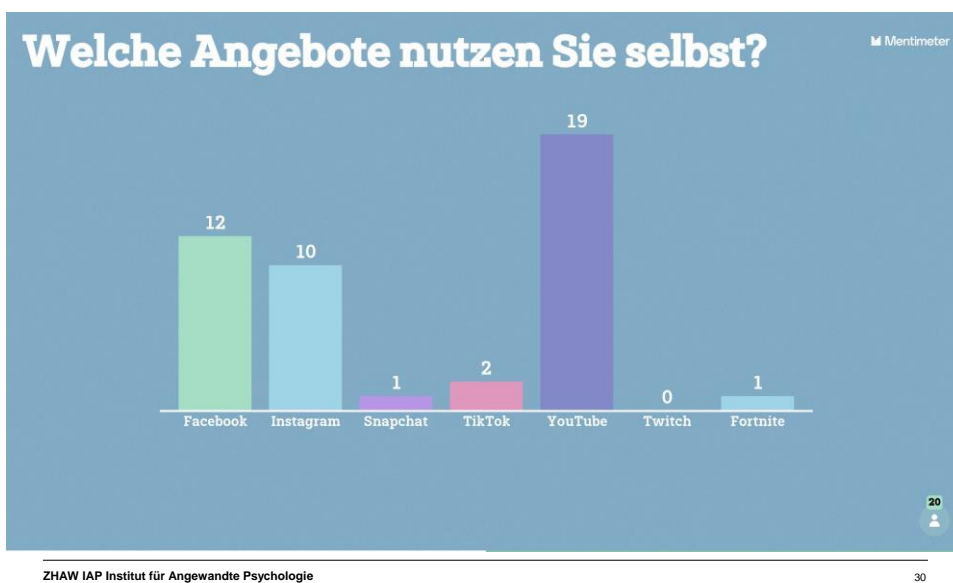
28

Was nutzen Sie? (Mentimeter, Gruppe 1)



29

Was nutzen Sie? (Mentimeter, Gruppe 2)



30

Beliebteste Games



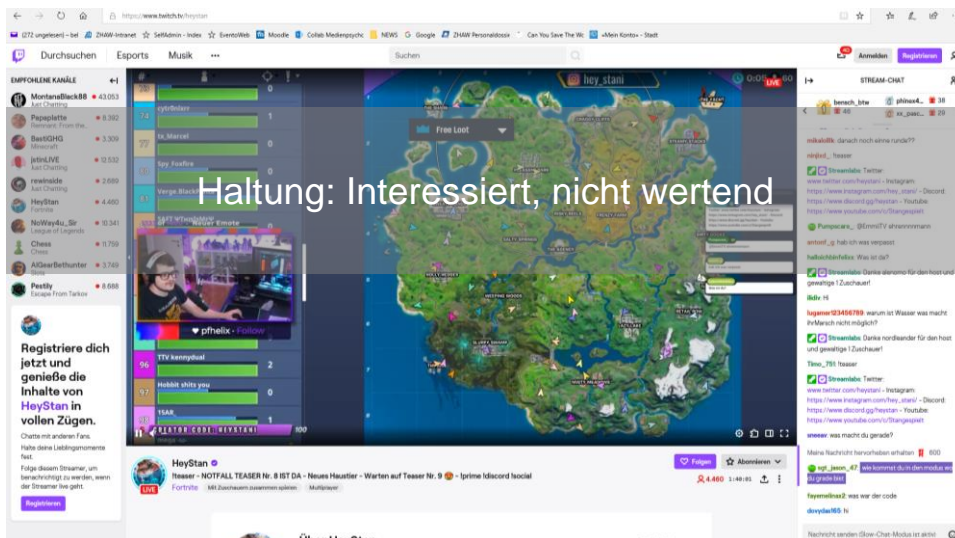
ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

Quelle: JAMES-Studie 2020

31

Gemeinsam spielen oder anschauen

– Spiel zeigen lassen oder gemeinsam Let's play schauen auf YouTube oder Twitch



32

Massvoller Medienumgang fördern

- Liebste Freizeitaktivitäten von früher sammeln (Inspiration können auch Studien liefern, siehe nächste Folien)
- Eltern sind auch hier Vorbild
- Gemeinsame Offline-Days einführen
- ...

33

Liebste Freizeitbeschäftigung Kinder

M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern



34

Spielregeln **vs.** Familienregeln

- Sind fix
 - Konsequenzen sind direkt spürbar
 - Sind für alle gleich
 - ...
- Sind verhandelbar
 - Konsequenzen nicht immer spürbar
 - Peers haben unterschiedliche Regeln
 - ...

35

Mediennutzungsvertrag.de

36

Mediennutzungsvertrag.de



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

37

37

Mediennutzungsvertrag.de

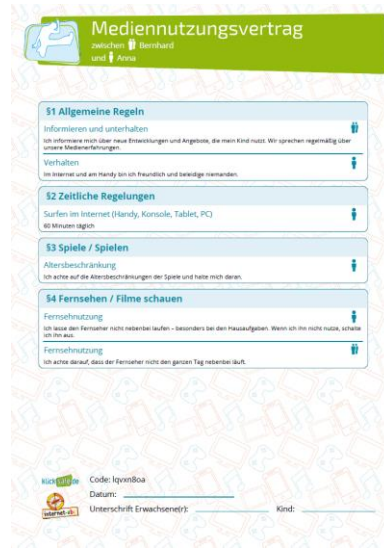


ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

38

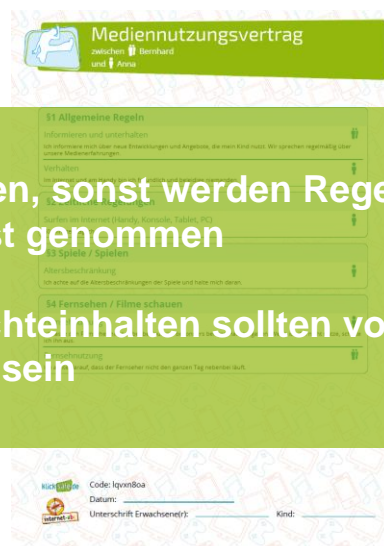
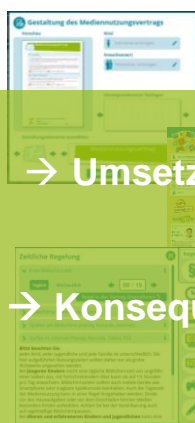
38

Mediennutzungsvertrag.de



39

Mediennutzungsvertrag.de

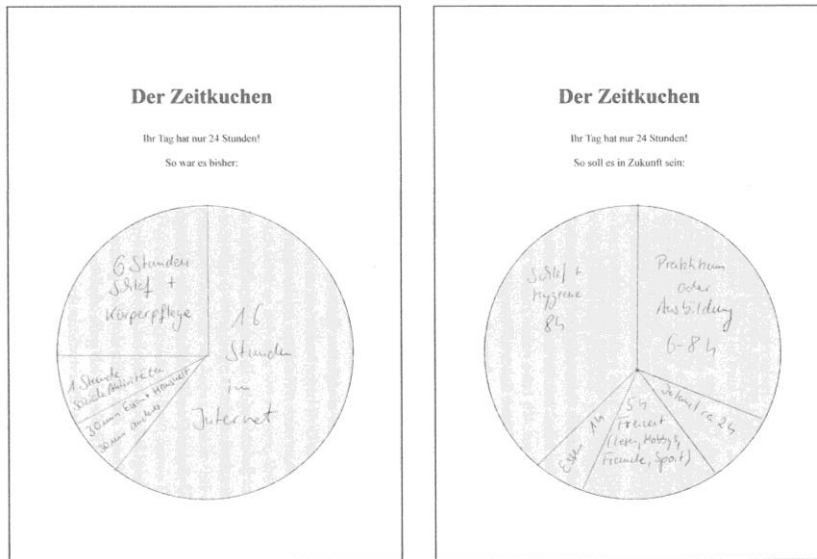


→ Umsetzung überprüfen, sonst werden Regeln nicht ernst genommen

→ Konsequenzen bei Nichteinhalten sollten vorab klar sein

40

Zeitkuchen



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

Arbeitsblatt Zeitkuchen (Feindel, 2015)

41

41

Eltern brauchen Zeit für sich

Insbesondere alleinerziehende Eltern dabei unterstützen sich praktische Hilfe zu holen, damit sie sich auch mal auf sich konzentrieren können.

Sinnbilder dafür:

- Batterien/Akku aufladen
- Sauerstoffmaske im Flugzeug: erst sich selbst helfen, dann anderen.

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

42

42



Material für Eltern

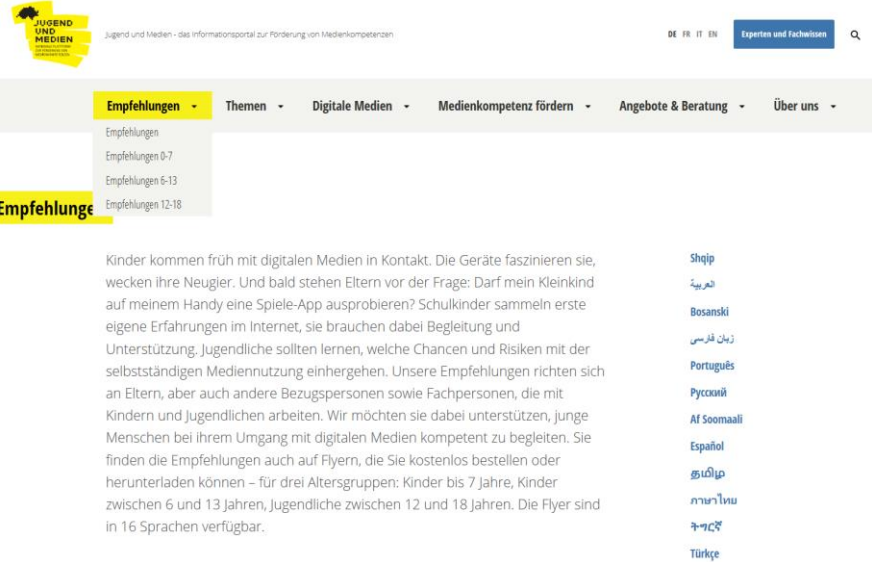
mehr im Anhang




ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie 43

43

www.jugendundmedien.ch



JUGEND UND MEDIEN
Jugend und Medien - das Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen

DE FR IT EN **Experten und Fachwissen** 🔍

Empfehlungen - Themen - Digitale Medien - Medienkompetenz fördern - Angebote & Beratung - Über uns -

- Empfehlungen
- Empfehlungen 0-7
- Empfehlungen 6-13
- Empfehlungen 12-18

Empfehlungen

Kinder kommen früh mit digitalen Medien in Kontakt. Die Geräte faszinieren sie, wecken ihre Neugier. Und bald stehen Eltern vor der Frage: Darf mein Kleinkind auf meinem Handy eine Spiele-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste eigene Erfahrungen im Internet, sie brauchen dabei Begleitung und Unterstützung. Jugendliche sollten lernen, welche Chancen und Risiken mit der selbstständigen Mediennutzung einhergehen. Unsere Empfehlungen richten sich an Eltern, aber auch andere Bezugspersonen sowie Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Wir möchten sie dabei unterstützen, junge Menschen bei ihrem Umgang mit digitalen Medien kompetent zu begleiten. Sie finden die Empfehlungen auch auf Flyern, die Sie kostenlos bestellen oder herunterladen können – für drei Altersgruppen: Kinder bis 7 Jahre, Kinder zwischen 6 und 13 Jahren, Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Die Flyer sind in 16 Sprachen verfügbar.

Shqip
العربية
Bosanski
زبان فارسی
Português
Русский
Af Soomaali
Español
عربي
עברית
Türkçe

44

44

Kostenloser Flyer für Eltern...



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

45

... in 16 Sprachen (print und PDF)



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

46

Elternratgeber von feel-ok.ch

Mehrwert: von Eltern mit onlinesüchtigen Kindern mitentwickelt.

The screenshot shows the website interface for 'feel-ok.ch'. At the top, there is a search bar and navigation links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', 'AT', and 'DE'. Below this is a main navigation bar with categories: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A 'THEMEN' bar lists various topics like 'ALKOHOL', 'BERUF', 'CANNABIS', etc. The main content area features a section 'DAS SAGEN DIE ELTERN' with a sidebar menu on the left containing items like 'Überblick', 'Erfahrungen teilen: Weshalb?', 'Angst und Verzweiflung', 'Gamesucht erkennen', 'Hilfe suchen und finden', and 'Elternabend: Die Filme'. The main article is titled 'ELTERN TEILEN IHRE ERFAHRUNGEN: WESHALB?' and includes a photo of a family and a text snippet: 'Fast alle Eltern mit onlinesüchtigen Kindern stossen an ihre Grenzen. Viele fühlen sich allein gelassen und ohnmächtig. Der Austausch mit anderen Eltern von onlinesüchtigen Jugendlichen hilft, diese Ohnmacht zu durchbrechen.' To the right, there is a small interactive map asking 'Bist du aus dem Kanton ZH?' and a 'Minimieren' button. At the bottom of the page, it says 'ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie' and the page number '47'.

47

Eltern helfen einander mit eigenen Erfahrungen

*«Ich denke ganz anders als mein Sohn. Er denkt sehr logisch, deshalb macht er auch eine technische Lehre. Ich habe also Instrumente gesucht, wie ich ihm mein Anliegen erklären kann, so dass er mich versteht. Mit dem «Wenn-Dann-Schema» beziehungsweise dem Flussdiagramm ist mir das gelungen. Es hat eine Zeit lang sehr gut funktioniert.»
(Marianne, Mutter von Louis)*



48

Take home message der Teilnehmenden 2/2



Anhang

- Checkliste
- I-Pace Modell
- Messinstrumente / Fragebögen
- Literaturtipps
- Videotipps
- Altersfreigaben und Altersempfehlungen bei Games

Checkliste für erste Anzeichen

- Was sind Anzeichen auf die Sie achten sollten?
- Rückzug von Freunden
- Vernachlässigung von Hobbies
- Schlafmangel
- Unüblicher Leistungsabfall in der Schule
- Zu spät kommen oder Schulabsenzen
- Viel Streit in der Familie wegen Medien



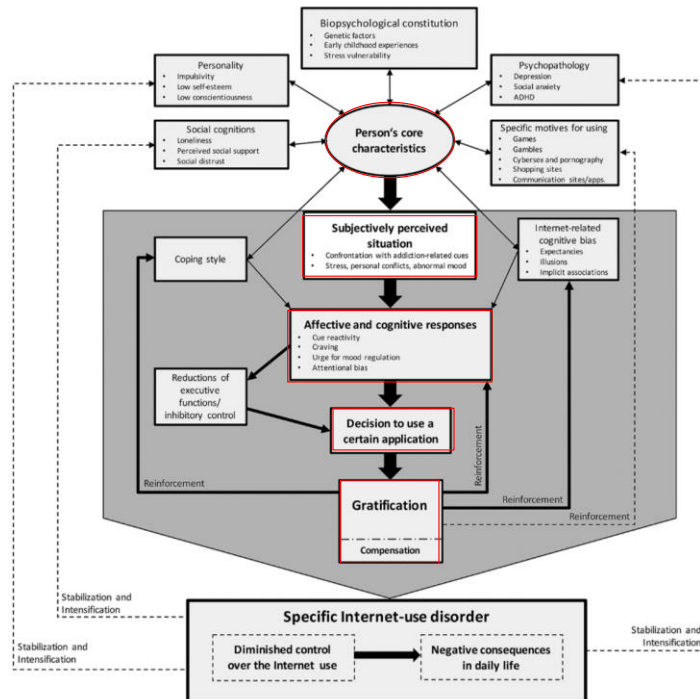
Mögliche Fragen:

- Mediennutzung im Allgemeinen? Was? Warum? Wie oft/wie lange?
- Gibt es Regeln daheim? Was ist, wenn du es nicht schaffst, dich daran zu halten?
- Hattest du in der Schule, daheim oder mit Freunden schon Probleme wegen deiner Mediennutzung?

53



<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>



54

Messinstrumente / Fragebögen

- Internet Addiction Test **IAT** (Young, 1998)
- Internetsuchtskala **ISS** (Hahn & Jerusalem, 2001)
- Compulsive Internet Usage Scale **CIUS** (Meerkerk, van den Einden, Vermulst & Garretsen, 2009)
- Computerspielabhängigkeitsskala **KFN-CSAS-II**, basiert auf ISS (Rehbein, Kleinmann, Mössle (2009)
- Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen **CSVK-R** (Wölfling, Thalemann, Grüsser, 2008)

<http://www.suchtprevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum>



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

55

55

Medienkompetenzförderung bei Kindern von 3-6



Ulla aus dem
Eulenwald
Von Eve Hipeli



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

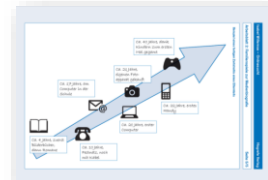
56

56

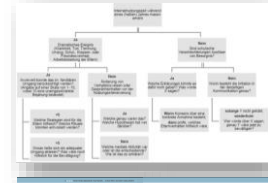
Ratgeber und Arbeitsmaterialien



Arbeitsblätter Download:
<https://www.hogrefe.ch/downloads/arbeitsblaetter-onlinesucht>
Link zum Buch:
<https://www.hogrefe.ch/shop/onlinesucht-71890.html>



Arbeitsblätter Download:
http://www.carl-auer.de/fileadmin/carl-auer/materialien/machbar/systemische_interventionen_bei_internetabhaengigkeit/MB_0000018.pdf
Link zum Buch:
<http://www.carl-auer.de/programm/artikel/titel/systemische-interventionen-bei-internetabhaengigkeit/>



Arbeitsblätter Download:
 Nicht verfügbar
Link zum Buch:
<http://www.patmos.de/onlinesuechtig-p-8579.html>

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

57

57

Hilfestellungen für Eltern



→ Regeln vereinbaren und konsequent umsetzen

→ Eltern sind Vorbilder – mit gutem Beispiel vorangehen

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

58

58

Artikel zu Skills von Gamern vom SNF

- <https://www.horizonte-magazin.ch/2018/03/08/beim-gamen-die-skills-von-morgen-erwerben/>



59

Interessante Videos

Addiction by design (Natasha Dow Schüll):

https://www.youtube.com/watch?v=ak0HE8Y_UJY



What you need to know about internet addiction (Dr. Kimberly Young):

<https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664>



SRF My School (Julia erzählt von ihrer Gamesucht):

<http://www.srf.ch/sendungen/myschool/suechtig-2>



60

Altersgerechte Spiele finden

PEGI-Ratings seit 2003, in 30 europ. Ländern
(www.pegi.info)

Sprache:	Das Spiel enthält vulgäre Sprache
Diskriminierung:	Das Spiel zeigt Darstellungen von Diskriminierung oder verherrlicht / verharmlost diese.
Drogen:	Das Spiel zeigt Drogenkonsum oder verherrlicht / verharmlost diesen.
Angst:	Das Spiel könnte jüngere Kinder ängstigen.
Glücksspiel:	Das Spiel enthält Glücksspielelemente. Es ermuntert zum Glücksspiel und lehrt, wie man es macht.
Sex:	Das Spiel enthält Nackt- oder Sexdarstellungen.
Gewalt:	Das Spiel enthält Gewaltdarstellungen oder verherrlicht / verharmlost Gewalt.



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

61

Anregende Spiele finden: positive Merkmale

Positivprädikatisierung in Österreich (<http://bupp.at>)

Kriterien: Spielspass (50%), Pädagogik (40%), Technik und Ausstattung (10%)

Beispiele für die pädagogischen Kriterien:

Lebensbezüge, Lerneffekte, Förderungspotentiale, vermittelte Werte, Gewalt und Aggression, Genderaspekte, Darstellung, Sprache und Symbole.

Anforderungen des Spiels: Reaktion/Geschicklichkeit, Denken/Planung, Ausdauer (wenig – mittel – viel)

Beispiel: PEGI Freigabe ab 3 Jahren (für alle)
USK Freigabe ab 6 Jahren
BUPP-Empfehlung ab ca. 12 Jahren



ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie

62