



DIGITAL VOLL NORMAL?!

Medienkompetent
aufwachsen –
von Anfang an.

Mediennutzung junger Menschen In Pandemiezeiten. Fakten und psychosoziale Auswirkungen.

Referentin: Ina Busack
Soziale Arbeit B.A./ Medienpädagogin

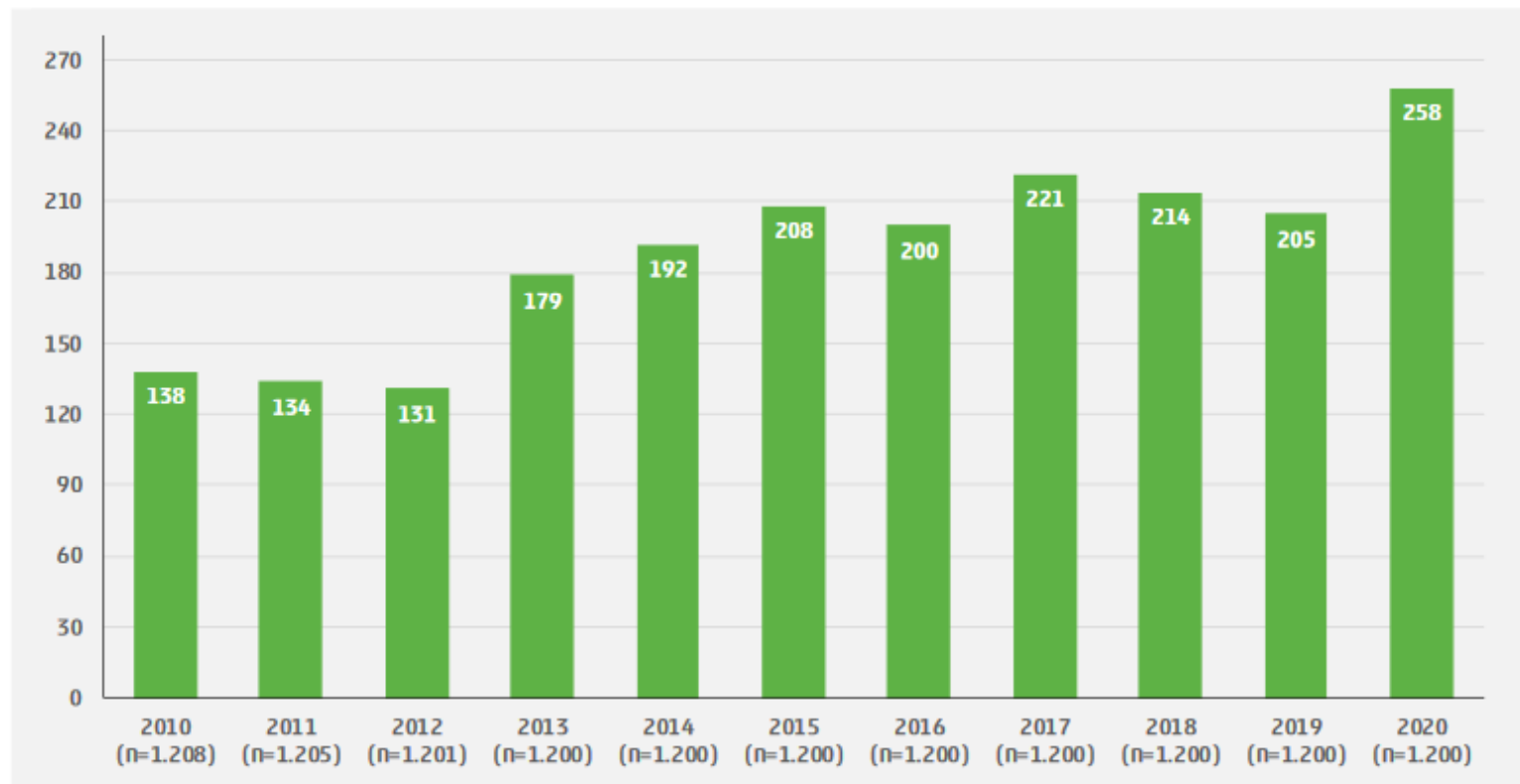
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
DIGITAL – voll normal?!
Net-Piloten Berlin
Präventionsprojekte Medienabhängigkeit

JIM-Studie 2020 – Jugend, Information, Medien

Befragung Juni-Juli 2020; 12- bis 19 Jähriger

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2010–2020

– Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten –



Quelle: JIM 2010-JIM 2020, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten

DAK- Studie Mediensucht während der Corona-Pandemie



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang



Hintergrund der Studie



DAK- Studie Mediensucht während der Corona-Pandemie

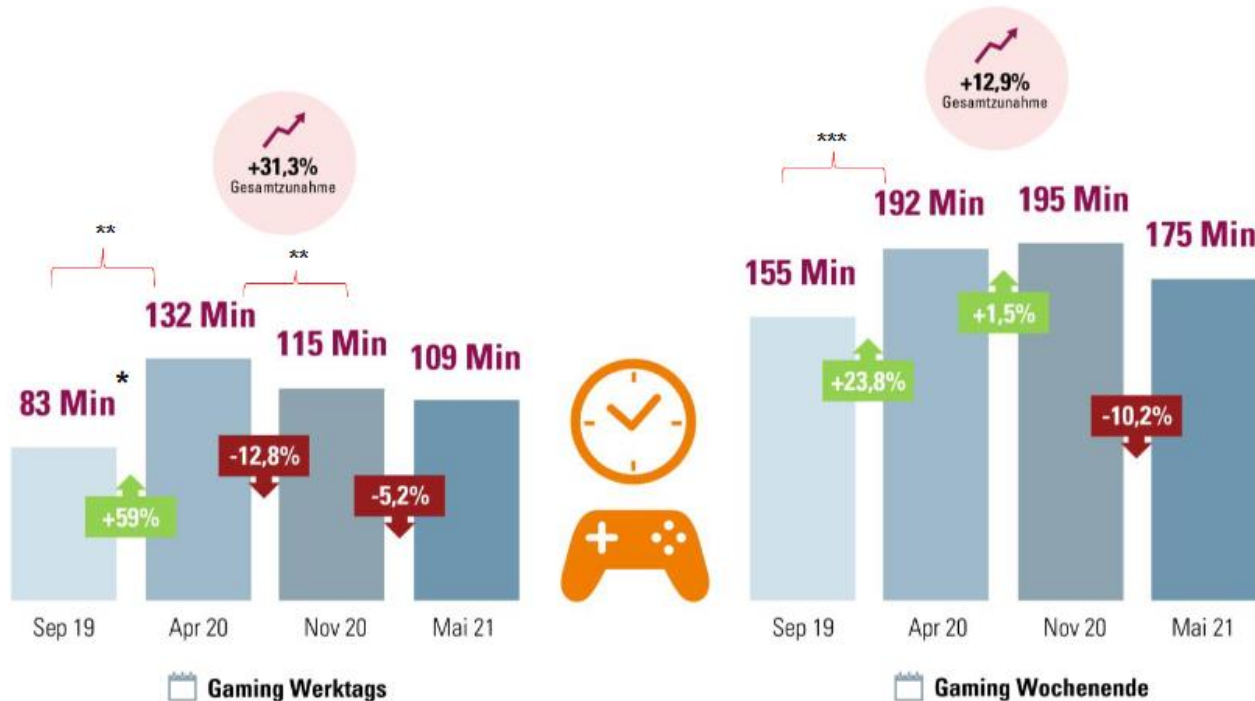


Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)



Nutzungszeiten digitaler Spiele über 4 Messzeitpunkte



DAK- Studie Mediensucht während der Corona-Pandemie



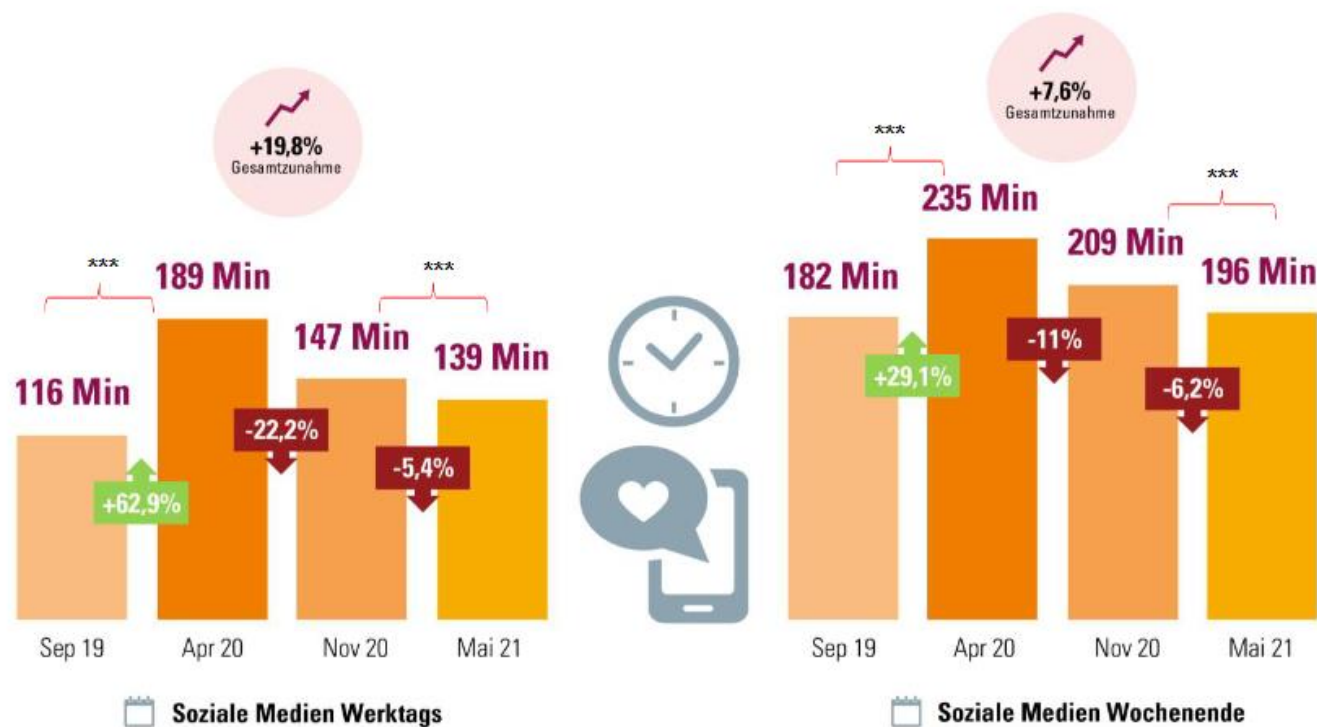
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang



Nutzungszeiten sozialer Medien über 4 Messzeitpunkte

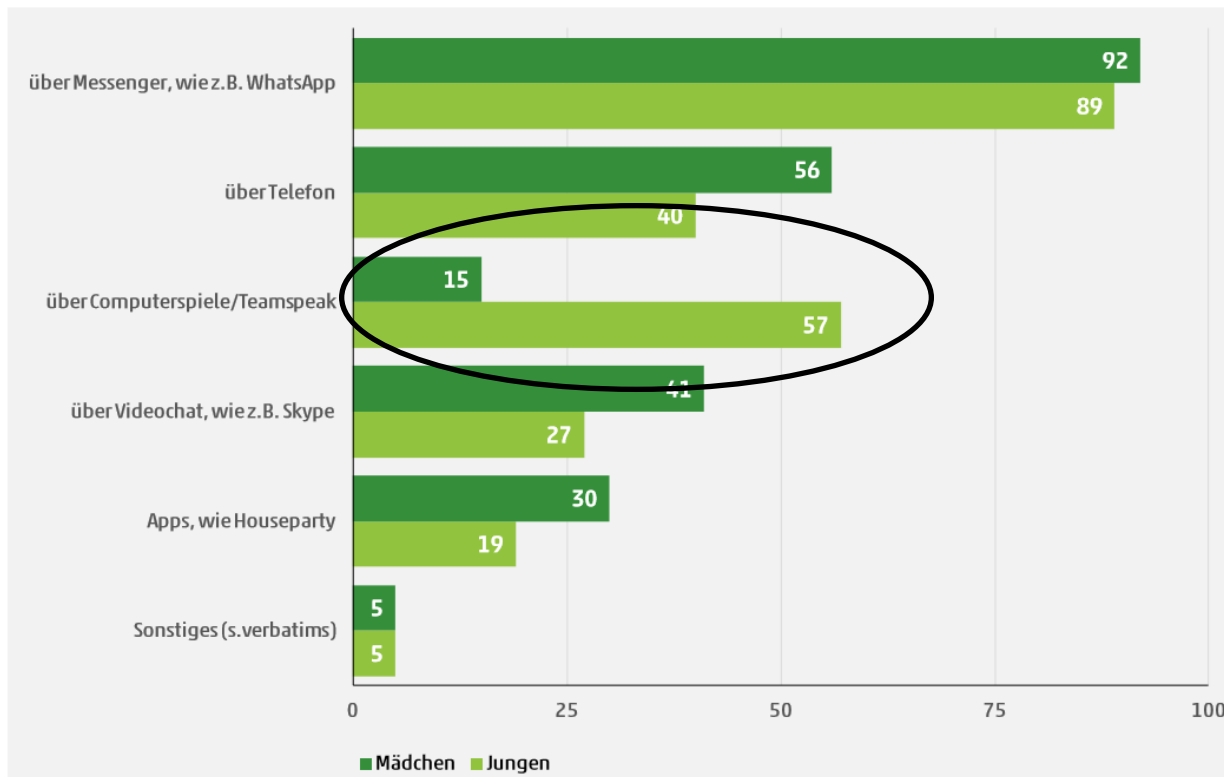


JIMplus 2020 - Lernen und Freizeit in der Corona-Krise

Befragung April 2020; 12- bis 19 Jähriger



Kontakt zu Freunden



Quelle: JIMplus 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.002

Faszination Computerspiele

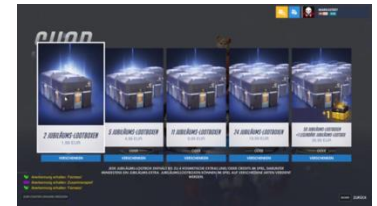
- Spannung und Abenteuer erleben
- Sich machtvoll fühlen
- Anerkennung, Erfolgserlebnisse, Herausforderungen
- Schnelle und absehbare Belohnungen
- Einfache und klare Regeln
- Gemeinsames Spielen/ miteinander Messen
- Avatare/ Rollen/ Individualität
- = positive Gefühle schaffen; Verstärker



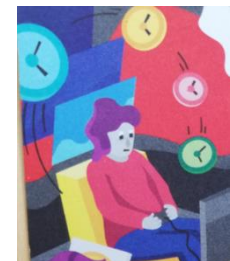
Mechanismen – Bindung an Games

Interaktionsrisiken, die zukünftig im Jugendschutz Berücksichtigung finden sollen (nicht vollständig)

- tägliche Belohnung/ Bestrafung
- InGame-Käufe inkl. glücksspielähnliche Elemente (Lootboxen, Werbung, Glücksräder)
- Free to play (Skins, Fähigkeiten, Items)
- Pay to win; Abomodelle
- Frustration (XP-Boost, Pässe, ständig auf das Game reagieren müssen)
- endlose Welten (inkl. Lore, Geschichten), kurze wiederholbare Spielrunden + fehlendes Spielziel
- Events, Seasons, Pushnachrichten (Fear of Missing Out)



Bildquelle: 1-2
Screenshots Overwatch, Blizzard Entertainment
August 2020



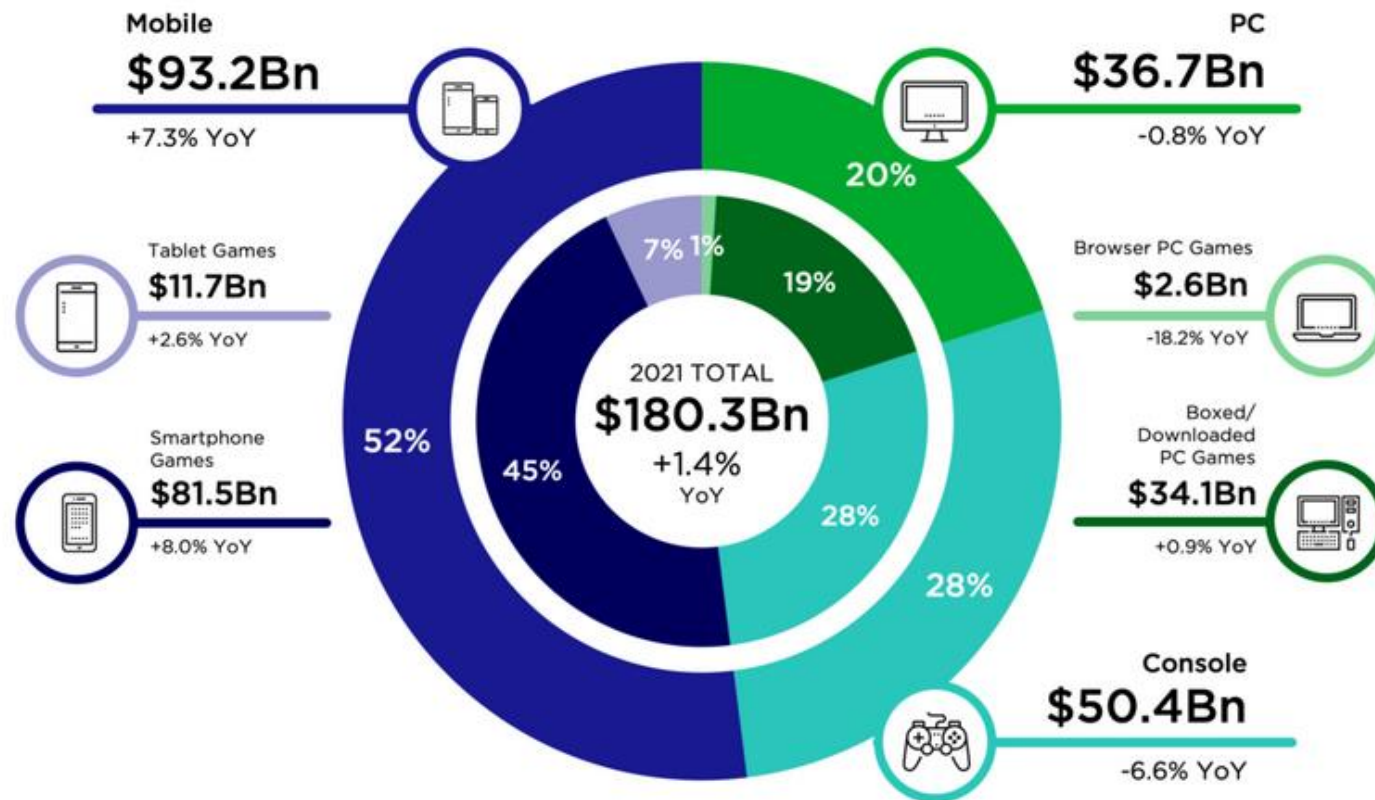
Bildquelle :
DIGITAL – voll normal?!

„Dark Pattern [in Games] treffen Menschen am härtesten, die am schwächsten sind, auch ökonomisch.“

Dr. Benjamin Strobel, Psychologe Games und Medien, Behind the Screens

Zitat: OK COOL trifft: Benjamin Strobel; Podcast hrsg. von Dom Schott, Januar 2022

Einnahmen der Spielebranche weltweit



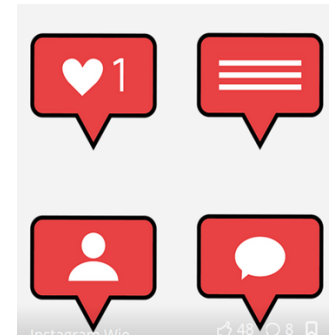
Source: ©Newzoo | Global Games Market Report | January 2022

newzoo.com/globalgamesreport

Soziale Medien



- Mitteilen und informiert sein
- Kontakt, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation
- Unterhaltung, Langeweile
- Likes, Follower, Abonnenten = Anerkennung, Bestätigung
- Wunsch nach Ruhm, Reichtum
- Selbstdarstellung, Identität
- Wichtig für Teilhabe
- InApp-Käufe/ finanzielle Unterstützung der Content Creator
- Algorithmen



Bildquellen: Pixabay

Internet Gaming Disorder

Diagnostische Kriterien – Anhang DSM-5 (aus Nervenarzt 2013: Rehbein)

An nichts anderes denken können

Entzugserscheinungen

Immer mehr davon brauchen

Nicht aufhören können

Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen

Nichts anderes mehr tun

Für bessere Gefühle nutzen

Lügen und Herunterspielen

Gefährdung und Verluste

- 5 Kriterien müssen erfüllt sein, um die Diagnose **Internet Gaming Disorder** stellen zu können;
 - im Zeitraum von einem Jahr.

Einordnung: ICD-10 Klassifikation in Deutschland

Internationale statistische Klassifikation
der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
(WHO)

Aktuelle Version in Deutschland:
ICD-10-Gm Version 2022

F.63.XX **abnorme Gewohnheiten und Störungen der
Impulskontrolle**

F.63.8 Sonstiges (Computerspiel- und Internetsucht)

Bei Kindern und Jugendlichen:

F98.8 Nicht näher bezeichnete Verhaltens- und emotionale
Störungen mit Beginn in Kindheit und Jugend

Einordnung: ICD-11

Seit 01.01.2022 in Kraft; Einführungsdatum in Deutschland unbekannt

Oberkategorie: Störungen aufgrund von Verhaltenssüchten

6C51 Gaming Disorder/ Computerspielstörung

Muster anhaltenden oder wiederkehrenden Spielverhaltens, online oder offline

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

alle 3 Kategorien konstant über einen Zeitraum von 12 Monaten

Besondere zusätzliche diagnostische Relevanz

nach Dr. Michael Dreier, Uni Mainz, Ambulanz für Spielsucht, Februar 2022

u.a.

- Emotionsregulation
- Gedankliche Eingenommenheit

Aus DSM 5 bekannte Kriterien heranziehen als Vorstufe/ Alarmsignal für suchartiges Verhalten, wenn nicht alle 3 Kriterien im ICD 11 erfüllt sind

Internetnutzungsstörungen

nach Rumpf et al., Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltenssuchte, 2021



**Shopping-Störung
(ShS) on/off**



**Pornografie-
Nutzungsstörung
(PNS)**



**Soziale-Netzwerke-
Nutzungsstörung
(SNS)**



**Computerspielstörung
(CSS) on/ off**



**Glücksspielstörung
(GSS) on/off**



**Unspezifische
Verhaltenssucht on/off**

Anmerkung zum Jugendalter

nach Dr. Michael Dreier, Uni Mainz, Ambulanz für Spielsucht, Februar 2022

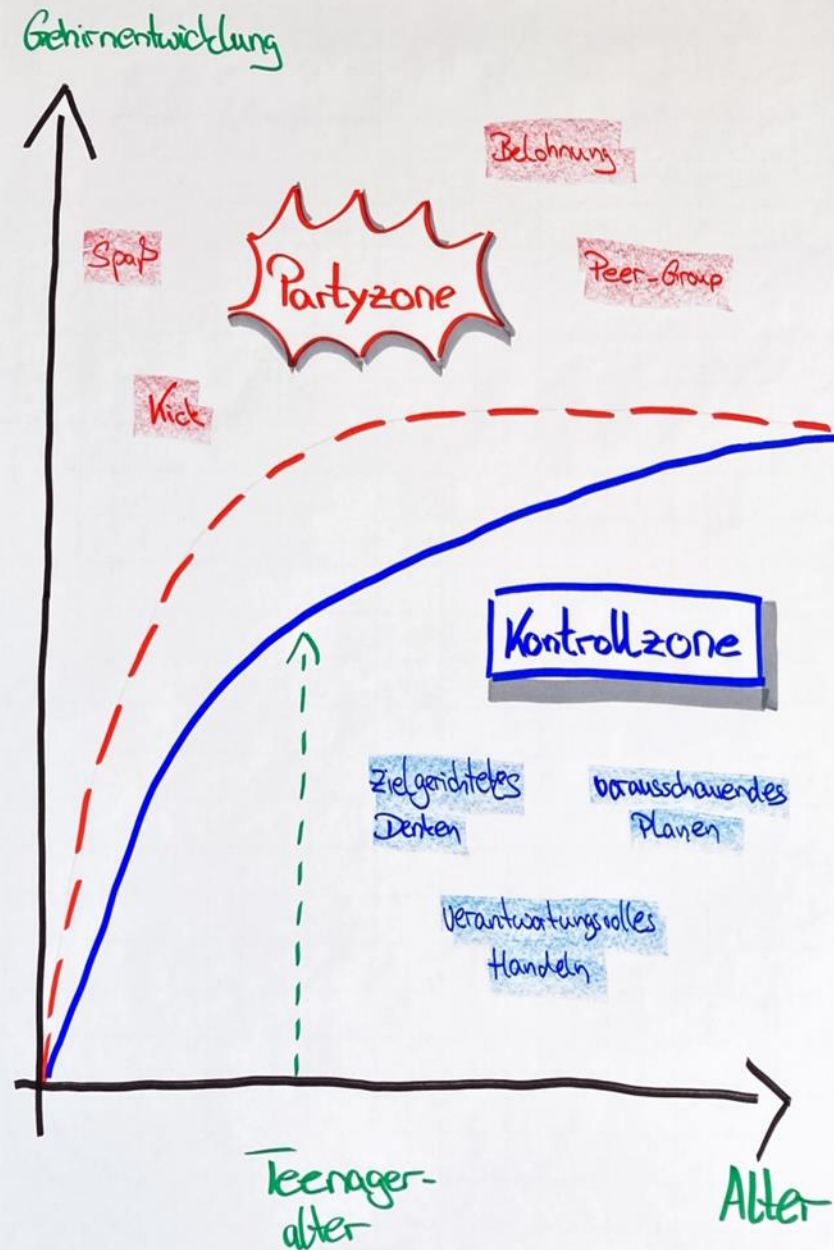
- Unterscheidung schädlicher von suchtartigen Gebrauch
- Beachten: noch nicht abgeschlossene Entwicklung des Gehirns
- Stigmatisierung vermeiden durch Fehldiagnosen und verfrühte Zuschreibung
- Teilhabe ermöglichen durch Smartphonennutzung, Gaming

Gehirnentwicklung

- Der Bereich der **Partyzone** (limbisches System) ist häufig besser ausgebildet, als die **Kontrollzone** (präfrontaler Kortex).
- Jugendliche sind dann nicht in der Lage, alle Lebensbereiche aus Erwachsenenensicht **vernünftig** und **langfristig** zu planen und zu leben.

Eltern übernehmen in Zeiten der Pubertät für bestimmte Lebensbereiche die Funktion der Kontrollzone.

Mal mehr mal weniger!!!



Jugendliche

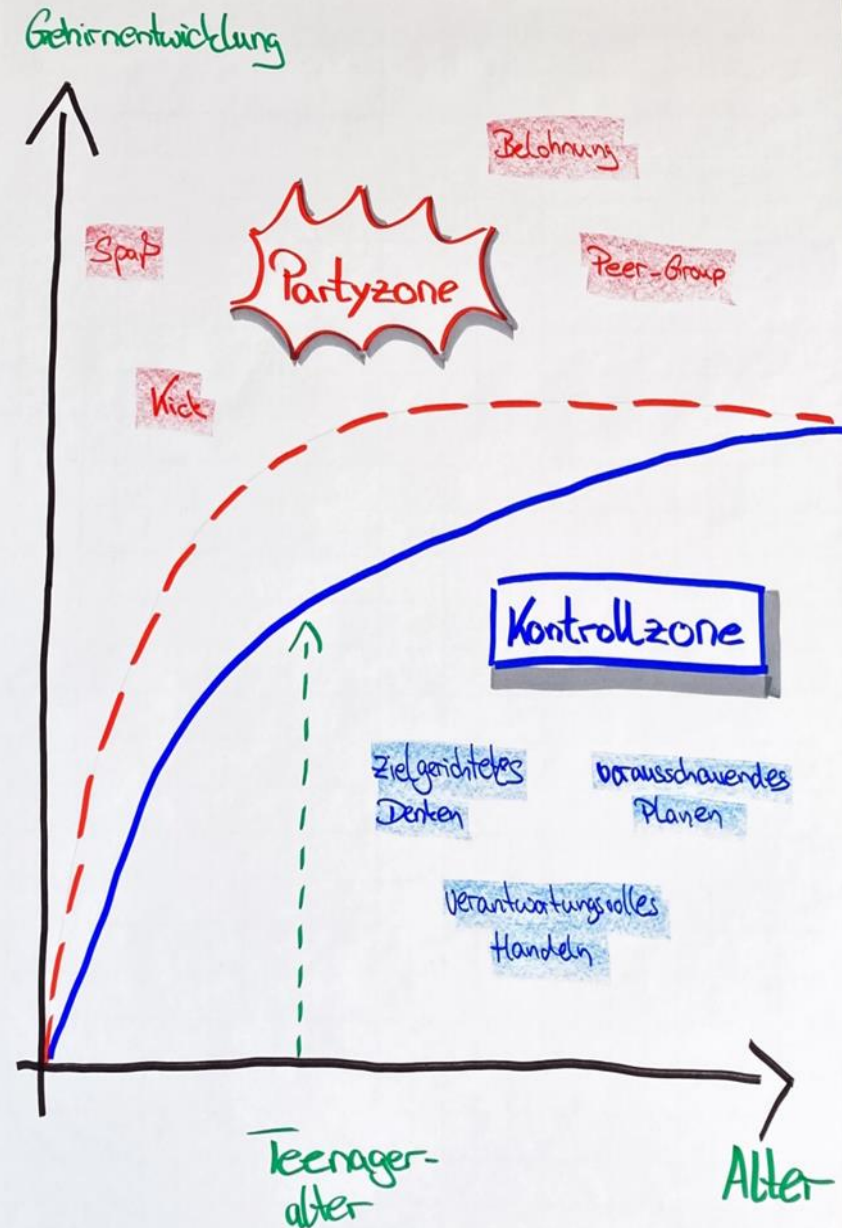
Nicht ich hab das Problem, sondern meine Eltern!

Pubertät oder süchtiges Verhalten?!

- gedankliche Vereinnahmung
- Kontrollverlust
- Priorität vor anderen Lebensinteressen
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- Verharmlosung und Lügen

Nicht jedes Kind bzw. Jugendlicher, der viel Zeit mit Handy oder Konsole verbringt ist süchtig!

Ina Busack



Risikoeinschätzung im Jugendalter

nach Lost in Space – Hilfe für Computerspiel- und Internetsüchtige, Beratung für Eltern und Angehörige, Unterstützung für Fachkräfte; 2022

- Spielt ihr Kind überwiegend mit ‚fremden‘ Personen?
- Hat ihr Kind kaum verbindliche soziale Kontakte im Real Life?
- Zieht sich ihr Kind emotional aus dem REAL LIFE?
- Hat ihr Kind andere Probleme und Schwierigkeiten? (Schule, Freundeskreis, Familie, ...)

Wenn Sie 2 Fragen (oder mehr) mit Ja beantwortet haben, lohnt es sich, dass sie sich Hilfe und Unterstützung für eine detailliertere Einschätzung holen.

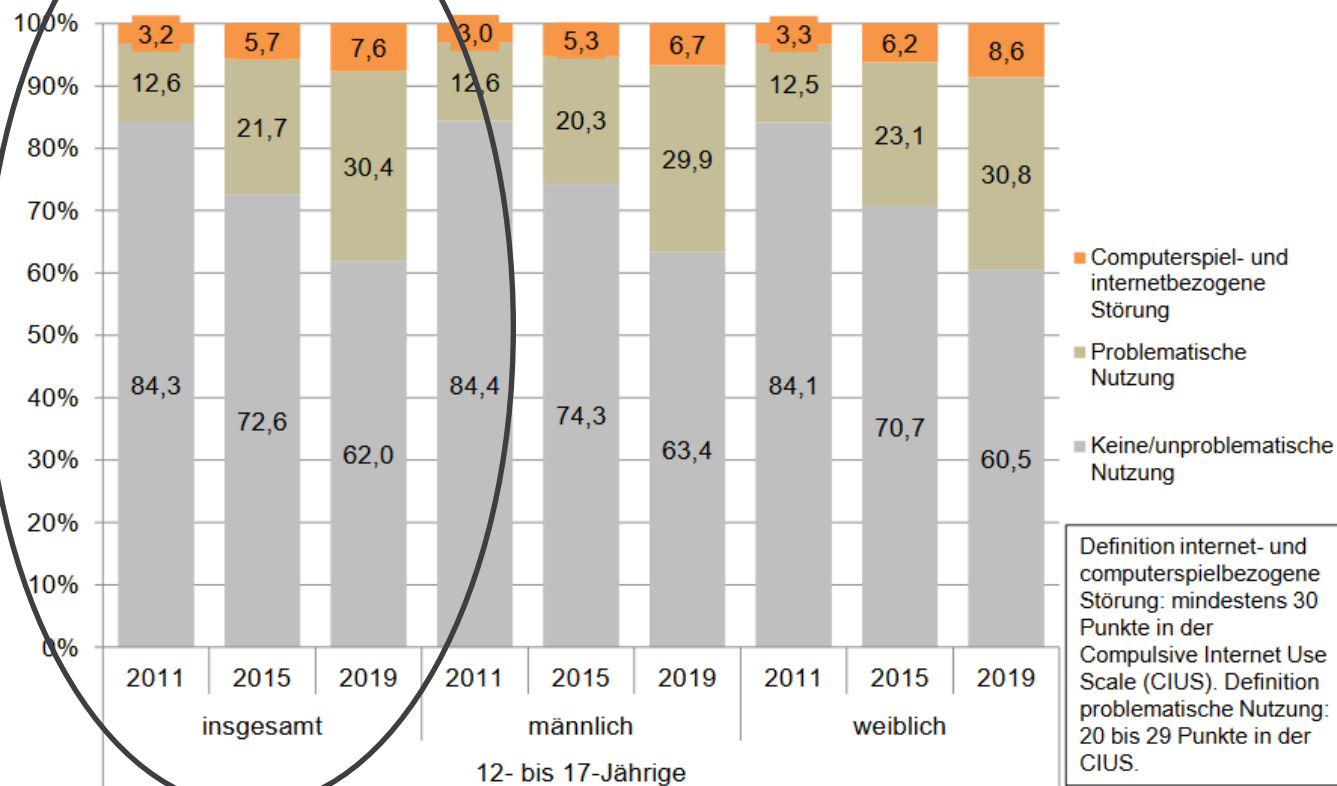


Bildquelle :
Lost in Space

Häufigkeit – Drogenaffinitätsstudie 2019

Computerspiel- und internetbezogene Störung und problematische Nutzung

12- bis 17-Jährige insgesamt und nach Geschlecht 2011-2019



Häufigkeit – DAK- Studie Mediensucht während der Corona-Pandemie

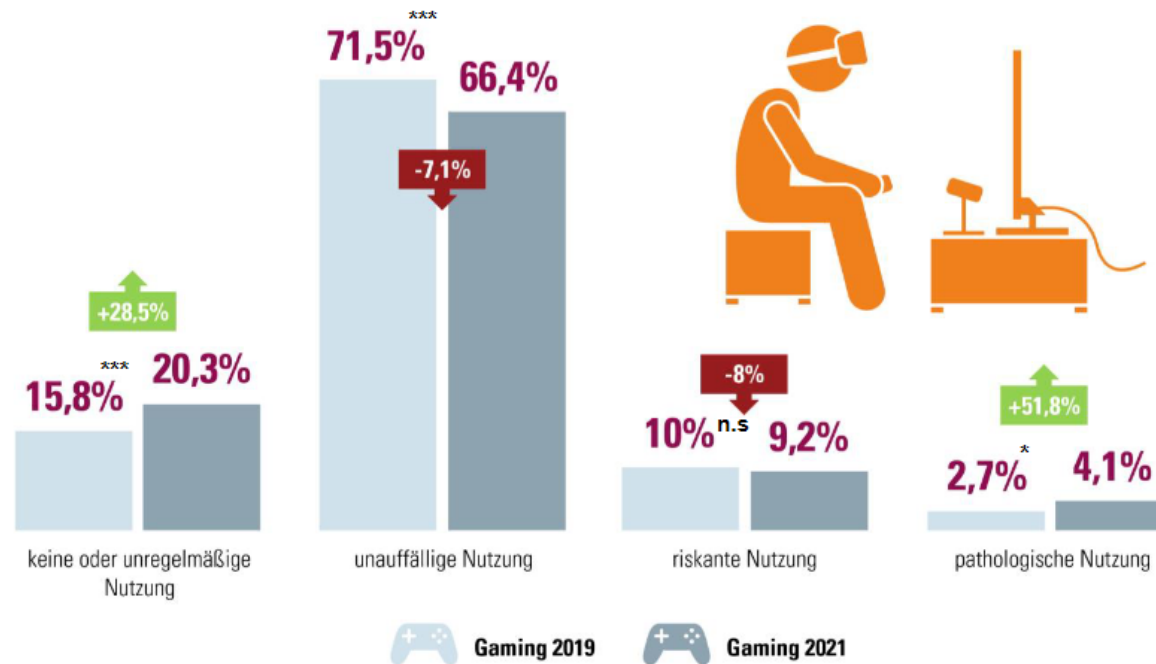


Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)



Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11: Erhebungen September 2019 und Mai 2021



	2019	2021	Prozentuale Ab-/Zunahmen
Keine/ unregelmäßige Nutzung	845.300	1.086.500	+ 28,5%
Unauffällige Nutzung	3.825.250	3.552.400	- 7,1%
Riskante Nutzung	535.000	492.200	- 8%
Pathologische Nutzung	144.450	219.350	+ 51,8%

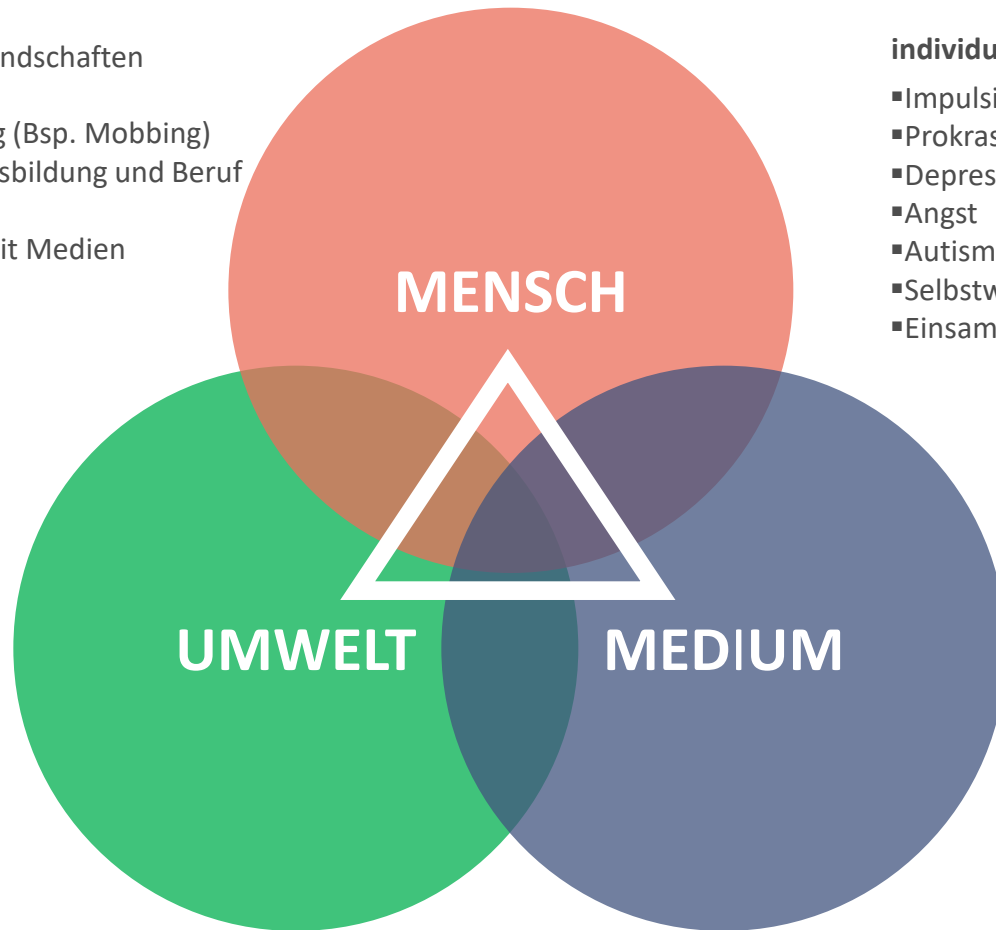
Suchttreppe



Suchtdreieck

soziale Faktoren

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



individuelle Faktoren/ komorbide Störungen

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

mediale Faktoren

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

Mögliche psychosoziale Auswirkungen

- eingeschränkte Stressbewältigungsmechanismen
- Leidensdruck auf Seiten der Eltern, Freunde, Betroffene
- hohes Stresslevel, schlechte Gefühle, innere Konflikte
- Auseinandersetzungen, Streitigkeiten, Konflikte in Familien, mit Freunden
- Rückzug aus dem Alltag als Vermeidungsstrategie
- Fehlende Tagesstruktur, Antriebslosigkeit, Perspektivlosigkeit
- Fehlende Konzentration in der Schule und beim Lernen bis hin zu Verschlechterung der Noten und Fernbleiben vom Unterricht
- Gesundheitliche Auswirkungen, fehlende Bewegung, ungesunde, nicht ausreichende Ernährung
- Eingeschränkte Selbstwirksamkeit, Aktivitäten im Alltag, Langeweile, Ideenlosigkeit
- Unkontrollierte, unbegleitete Mediennutzung ab frühester Kindheit: problematische Auswirkungen auf Sprachentwicklung, Motorik, Bindung

Wesentlicher Schutzfaktor



Eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu erwachsenen Bezugsperson ist der wesentlichste Schutzfaktor

Firewall

Gute Freunde

Andere Hobbies

Regeln

Auch mal offline sein

Vertrauenspersonen

Selbstvertrauen

Gute Vorbilder

Auch mal nein sagen



Medienerziehung - Aufgaben der Eltern



Kinder stark machen – Fähigkeiten erlernen

Mit Problemen umgehen können



Auf positive Dinge warten können



Nachdenken, bevor man etwas tut

Mit belastenden Gefühlen umgehen können

Rückschläge aushalten können

Bildquelle: Pixabay

Handlungsbedarf

- Teilhabe ermöglichen und Stigmatisierung entgegen wirken
- Schaffung von Angeboten, um Kinder und Eltern für Thema zu sensibilisieren, aufzuklären, bei Umsetzung einer gesunden und bewussten Mediennutzung zu unterstützen (bspw. Gesprächsgruppen)
- Frühzeitige, niederschwellige Hilfsangebote für Eltern und Jugendliche in Form von Beratung, Gruppen, aufsuchend
- Unterstützungsangebote Frühintervention für Betroffene und Familien bei bereits problematischer Nutzung
- Flächendeckende Fortbildungsangebote für Fachkräfte
- Erlebnispädagogik + Kinder stark machen
- Geeigneter Rahmen zur Verankerung von Hilfsangeboten, Aufklärungsarbeit, Fortbildungsangebote (Digitalpakt, Finanzierung, Medienkonzepte)
- Vermittlung erzieherischer Medienkompetenz an Fachkräfte, Familien, Kinder, Jugendliche

Kontaktdaten



DIGITAL – voll normal?!

Ina Busack
Urbanstraße 70
10967 Berlin

Telefon: +49 30 66 633 592

Mobil: +49 174 345 13 12

Mail: digitalvollnormal@caritas-berlin.de

Web: www.digitalvollnormal.de

Quellen

- **Folie 2 JIM-Studie 2020:** JIM 2020. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland., Hrsg. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), Dezember 2020
- **Folie 3ff. DAK- Studie Mediensucht während der Corona-Pandemie:** Mediensucht während der Corona-Pandemie. Ergebnisse der Längsschnittstudie von 2019 bis 2021 zu Gaming und Social Media, Hrsg. DAK-Gesundheit und Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, November 2021
- **Folie 6 JIMplus 2020 - Lernen und Freizeit in der Corona-Krise:** JIMplus 2020 Corona-Zusatzuntersuchung. JIMplus 2020. Lernen und Freizeit in der Corona-Krise., Hrsg. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), April 2020
- **Folie 7 Faszination Computerspiele:** In Anlehnung an das Net-Piloten Schulungsmanual. Peer Projekt zur Prävention von exzessiver Mediennutzung, Grünbichler, B. & Niggstich A. & Pauly A., Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Oktober 2020

Quellen

- **Folie 8 Mechanismen – Bindung an Games:** Schwerpunktanalyse der Landesmedienanstalten 2021. „Jugendschutzrelevante Aspekte in Online-Games“, Hrsg. Kommission für Jugendmedienschutz der Landesmedienanstalten, Februar 2022;
Behind the Screens. Dark Patterns im Game Design. Podcast E043., Hrsg. Dr. Benjamin Strobel, Jessica Kathmann, Nicolas Hoberg und Jolina Bering, Januar 2022;
Statement zur Neufassung der Medienregulierung im neuen Jugendschutzgesetz (JuSchG), Hrsg. Fachverband Medienabhängigkeit e.V., April 2021;
Zitat aus: OK COOL trifft: Benjamin Strobel. Psychologie und Spiele, Dark Patterns & geschenkte Wurst, Hrsg. Dom Schott, Januar 2022
- **Folie 9 Einnahmen der Spielebranche weltweit:** Global Games Market Report 2021, Hrsg. Newzoo, Januar 2022
- **Folie 10 Soziale Medien:** In Anlehnung an das Net-Piloten Schulungsmanual. Peer Projekt zur Prävention von exzessiver Mediennutzung, Grünbichler, B. & Niggstich A. & Pauly A., Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Oktober 2020

Quellen

- **Folie 11 Internet Gaming Disorder:** Computerspiel- und Internetsucht. Der aktuelle Forschungsstand, Dr. F. Rehbein et al. in Der Nervenarzt Ausgabe 5/2013, Hrsg. Springer Medizin Verlag GmbH, Mai 2013
- **Folie 12 Einordnung ICD-10 Klassifikation in Deutschland:** Vortrag (digital) - Die neue ICD-11: Computerspielsucht und Pornosucht als offizielle Krankheiten, Dr. Michael Dreier & Ruth Kremser, UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Februar 2022
- **Folie 13 Einordnung ICD-11:** Vortrag (digital) - Die neue ICD-11: Computerspielsucht und Pornosucht als offizielle Krankheiten, Dr. Michael Dreier & Ruth Kremser, UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Februar 2022
- **Folie 14 Besondere zusätzliche diagnostische Relevanz:** Vortrag digital - Die neue ICD-11: Computerspielsucht und Pornosucht als offizielle Krankheiten, Dr. Michael Dreier & Ruth Kremser, UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Februar 2022

Quellen

- **Folie 15 Internetnutzungsstörungen:** Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltenssuchte, Hans-Jürgen Rumpf et al. in SUCHT Ausgabe Jahrgang 67 Heft 4, Hrsg. , April 2021
- **Folie 16 Anmerkung zum Jugendalter:** Vortrag (digital) - Die neue ICD-11: Computerspielsucht und Pornosucht als offizielle Krankheiten, Dr. Michael Dreier & Ruth Kremser, UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Februar 2022
- **Folie 17ff. Gehirnentwicklung, Jugendliche, Risikoeinschätzung im Jugendalter:** nach Lost in Space – Hilfe für Computerspiel- und Internetsüchtige, Beratung für Eltern und Angehörige, Unterstützung für Fachkräfte; März 2022
- **Folie 20 Häufigkeit – Drogenaffinitätsstudie 2019:** DIE DROGENAFFINITÄT JUGENDLICHER IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND 2019. Teilband Computerspiele und Internet. BZgA-Forschungsbericht, Orth, B. & Merkel, C., Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Dezember 2020

Quellen

- **Folie 21 Häufigkeit – DAK- Studie Mediensucht während der Corona-Pandemie:**
Mediensucht während der Corona-Pandemie. Ergebnisse der Längsschnittstudie von 2019 bis 2021 zu Gaming und Social Media, Hrsg. DAK-Gesundheit und Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, November 2021
- **Folie 22f. Suchttreppe, Suchtdreieck:** In Anlehnung an das Net-Piloten Schulungsmanual. Peer Projekt zur Prävention von exzessiver Mediennutzung, Grünbichler, B. & Niggestich A. & Pauly A., Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Oktober 2020
- **Folie 24 Mögliche psychosoziale Auswirkungen:** erarbeitet von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (BAGFW) in Vorbereitung von Ina Busack, Alexandra Hepp & Liane Muth, Februar 2022
- **Folie 25 Wesentlicher Schutzfaktor:** In Anlehnung an das Net-Piloten Schulungsmanual. Peer Projekt zur Prävention von exzessiver Mediennutzung, Grünbichler, B. & Niggestich A. & Pauly A., Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Oktober 2020

Quellen

- **Folie 26 Firewall:** In Anlehnung an das Net-Piloten Schulungsmanual. Peer Projekt zur Prävention von exzessiver Mediennutzung, Grünbichler, B. & Niggstich A. & Pauly A., Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Oktober 2020
- **Folie 27 Medienerziehung - Aufgaben der Eltern:** Präsentation für Elternabende und Fachkräfteveranstaltungen des Präventionsprojekts DIGITAL – voll normal?!, Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V., März 2022
- **Folie 28 Kinder stark machen – Fähigkeiten erlernen:** In Anlehnung an den Vortrag (digital) - Medien – Sucht oder Segen? Medienkompetenz aus suchtpräventiver Perspektive, Katrin Petermann, Fachstelle für Suchtprävention Berlin, August 2021
- **Folie 29 Handlungsbedarf:** erarbeitet von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (BAGFW) in Vorbereitung von Ina Busack, Alexandra Hepp & Liane Muth, Februar 2022