

HOW TO DIGITALE JUGENDARBEIT

NANDO PETRI
- ZGS - BERLIN -
20.04.2023



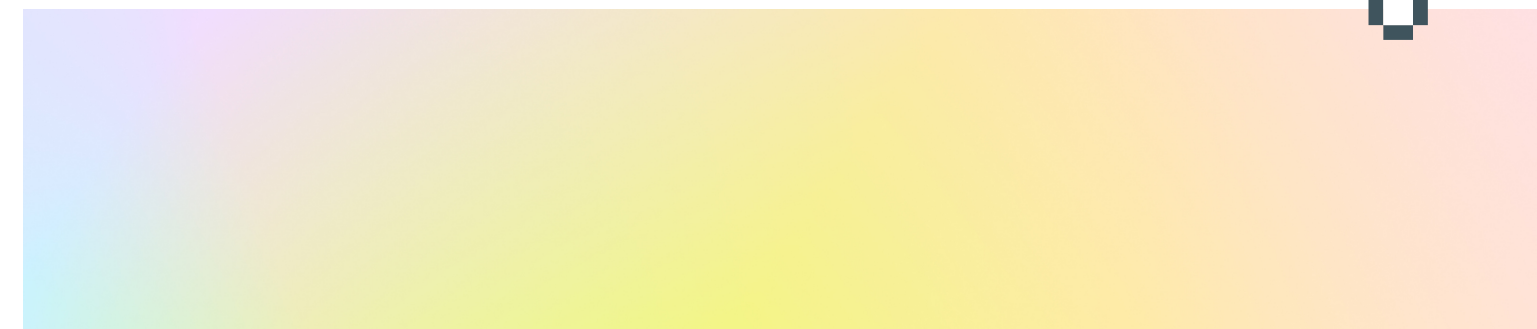
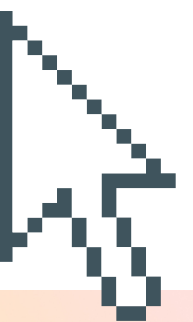


Nando Petri

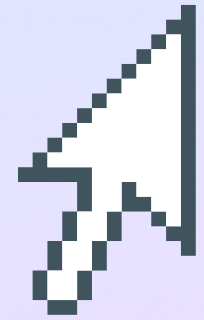
31 Jahre
Sozialpädagoge
Digital Streetworker
Coach für Medienkompetenz
i.A. Coach für Mental Health
Homebase Regensburg

Fachbereiche

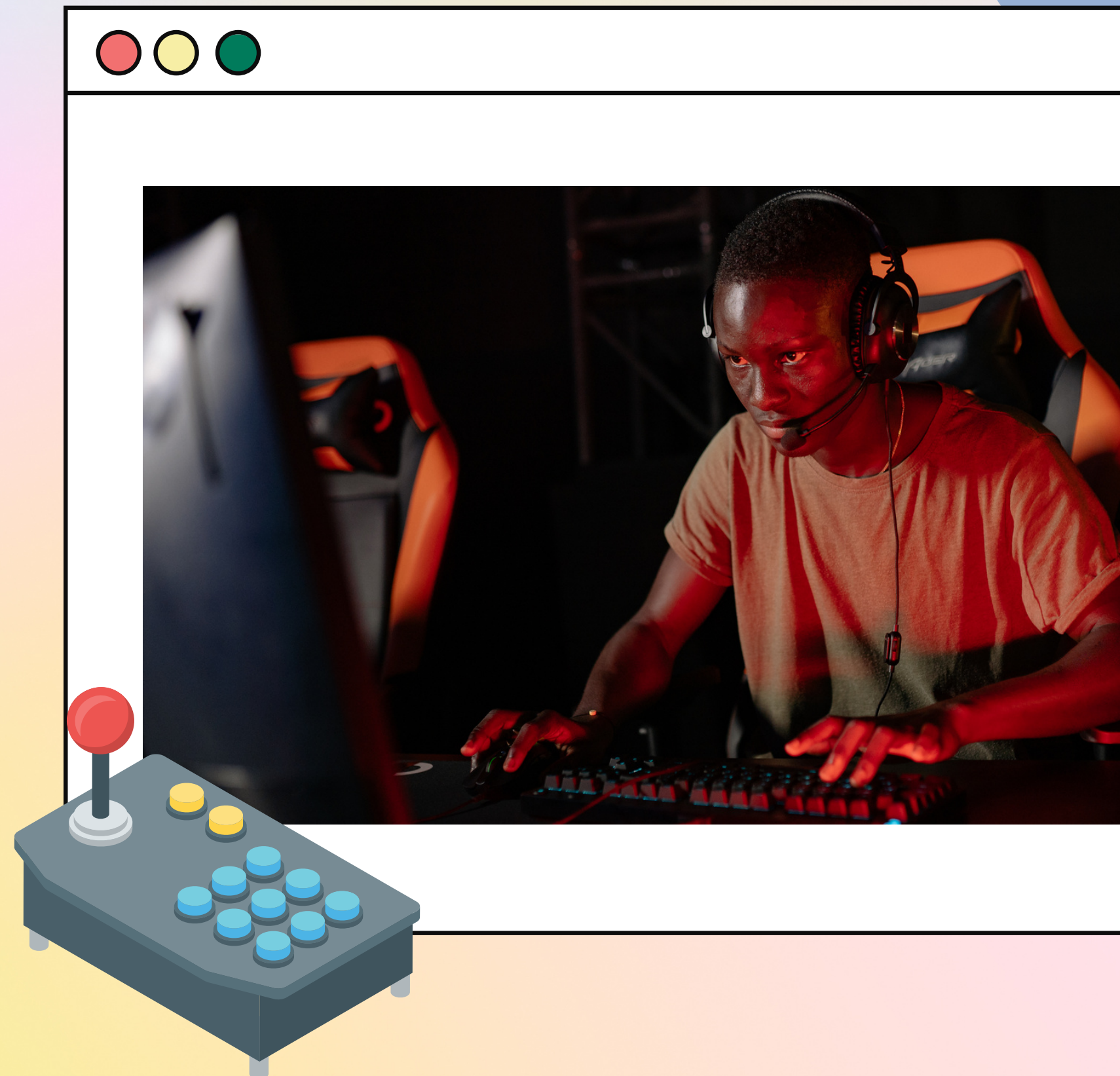
Mental Health
Cyberstalking
Cyberbullying
Gaming
Social Skills
Hatespeech
Sucht und Forensik

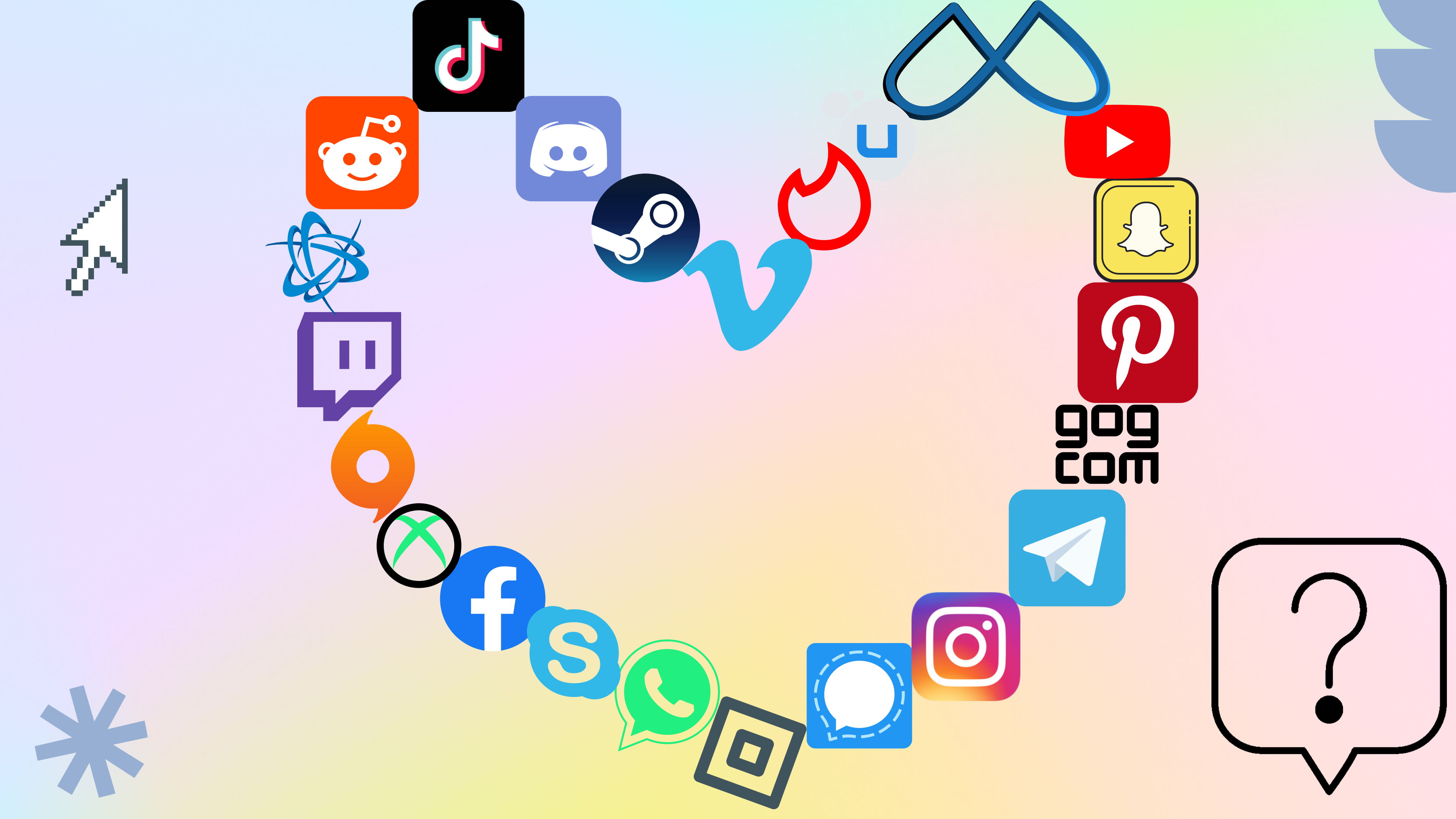


WELCHE
DIGITALEN
LEBENSWELTEN
GIBT ES?

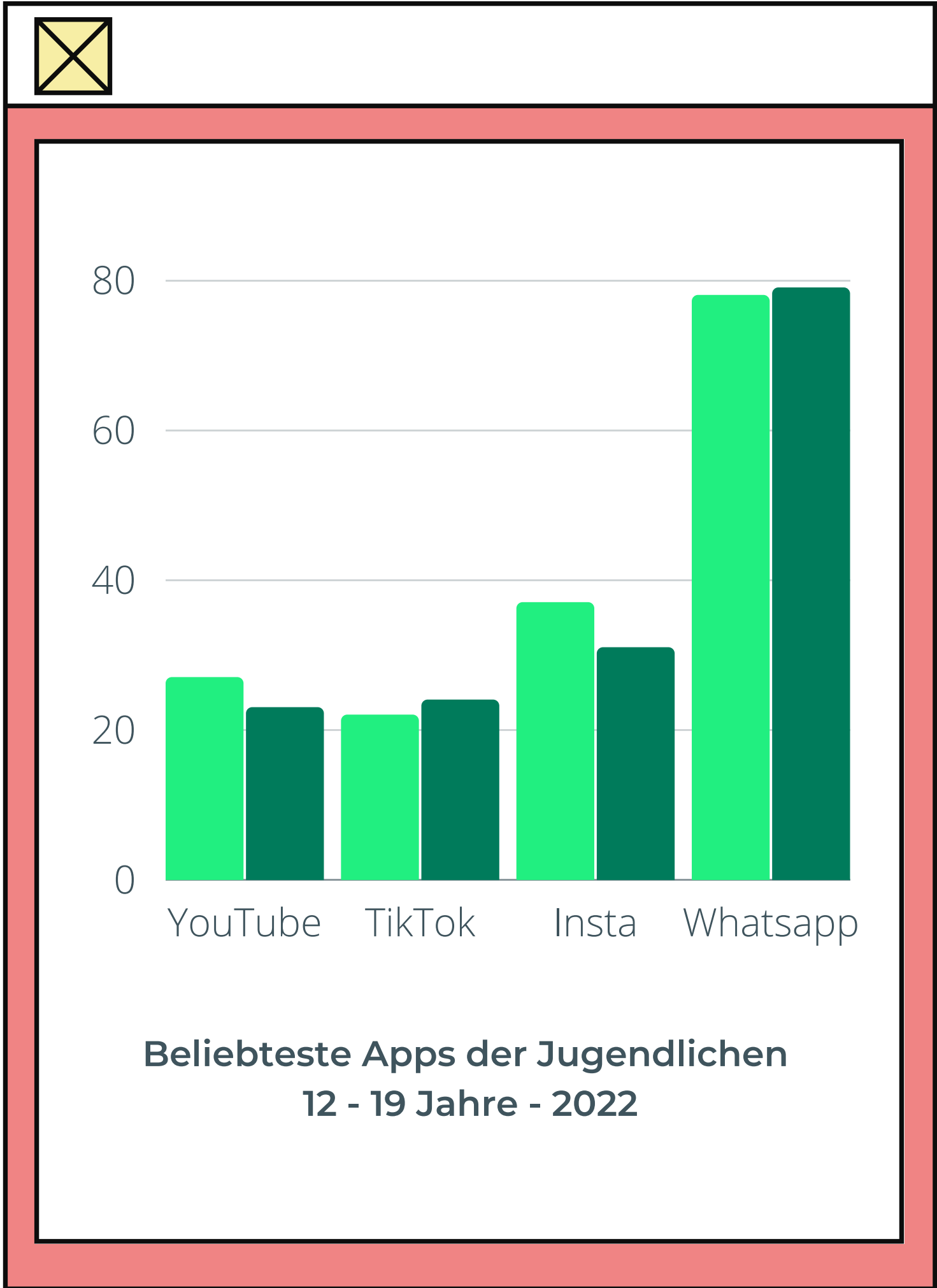
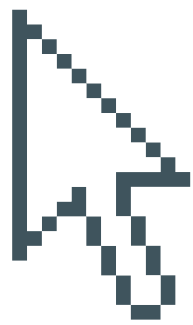
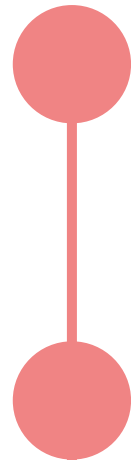


QUIZ?





EINE PAAR ZAHLEN ZU SOCIAL MEDIA





















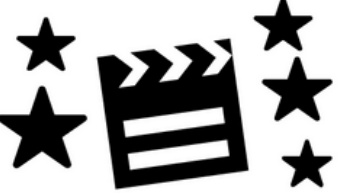





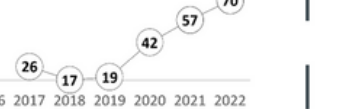
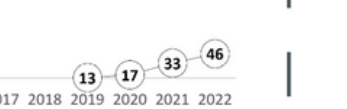
Quelle: https://www.lfk.de/fileadmin/user_upload/jim-studie-2022.pdf



JUGEND-INTERNET-MONITOR 2022 ÖSTERREICH

Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!

WHATSAPP	YOUTUBE	INSTAGRAM	SNAPCHAT	TIKTOK	DISCORD	WEITERE PLATTFORMEN:
 96% -2%* ↓ ♀94% ♂97%	 95% +2%* ↑ ♀94% ♂96%	 81% -3%* ↓ ♀83% ♂79%	 70% -5%* ↓ ♀73% ♂67%	 70% +13%* ↑ ♀78% ♂62%	 46% +13%* ↑ ♀30% ♂61%	 42% +3%* ↑  30% +4%* ↑  29% -5%* ↓  25% +13%* ↑  25% +4%* ↑  24% +11%* ↑  22% -5%* ↓  21% NEU
BELIEBTESTE MESSENGER-APP NACHRICHTEN, BILDER, VIDEOS, AUDIO & DATEIEN  GRUPPENCHATS TELEFONIEREN STANDORT TEILEN	VIDEO-PLATTFORM INFORMATIONEN & UNTERHALTUNG  BELIEBTESTE SUCHMASCHINE BEI JUGENDLICHEN	INSZENIERTE SCHÖNE BILDERWELTEN  BILDER & VIDEOS LIVE, IN POSTINGS, STORIES ODER REELS	FOTO-APP FÜR SCHNAPPSCHÜSSE > FILTER < > SPIELE < > SNAPMAP <  „STREAK“ ALS FREUNDSCHAFTS-BEWeis	APP FÜR KREATIVE VIDEOCLIPS & PLAYBACK-VIDEOS  KOMMUNIKATION MITTELS VIDEOS	PLATTFORM FÜR TEXT-, AUDIO- & VIDEOCHAT  VIRTUELLE RÄUME ZUM ABHÄNGEN & KOMMUNIZIEREN	
 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022	 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022	 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022	 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022	 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022	 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022	

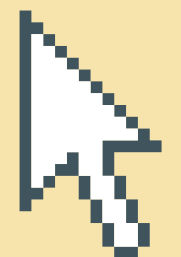
*Im Vergleich zum Jugend-Internet-Monitor 2021



WELCHE THEMEN
BESCHÄFTIGEN
DIE JUGEND ??

WAS DENKT
IHR?
WIESO?

ONE-MINUTE-
PAPER



TOP 3 THEMEN



EINSAMKEIT



PSYCHE



ZUKUNFT



VERFÜGBARKEIT IMMER ONLINE?



FOMO

Vernachlässigung, Stress, angespannt sein



EINSAMKEIT

keine realen Kontakte finden mehr statt



WAS IST WICHTIG?

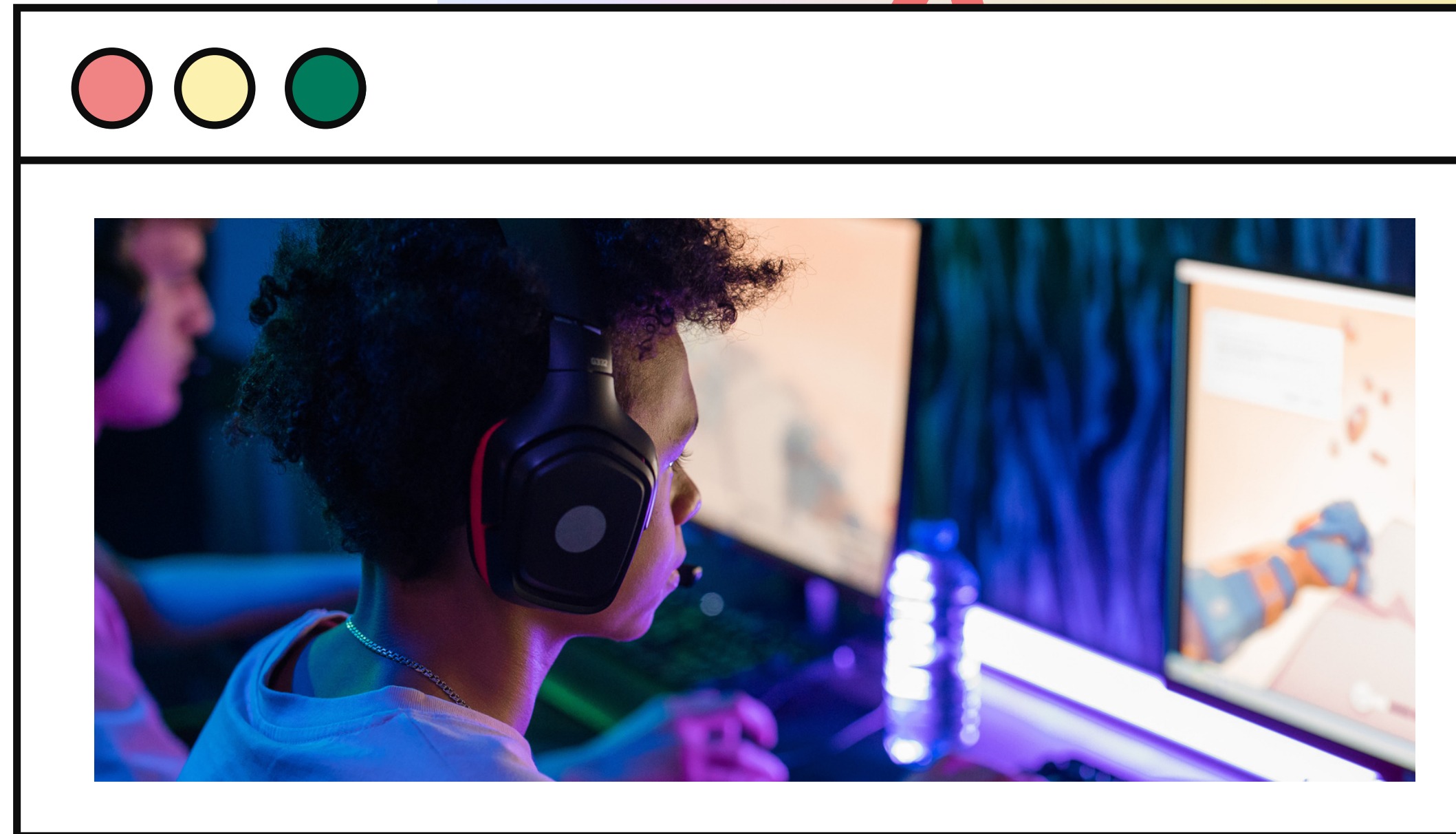
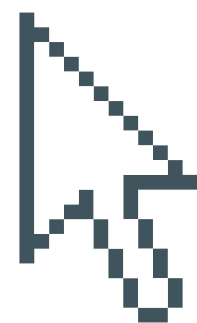
TRANSPARENZ

OFFENHEIT

AUTHENTIZITÄT

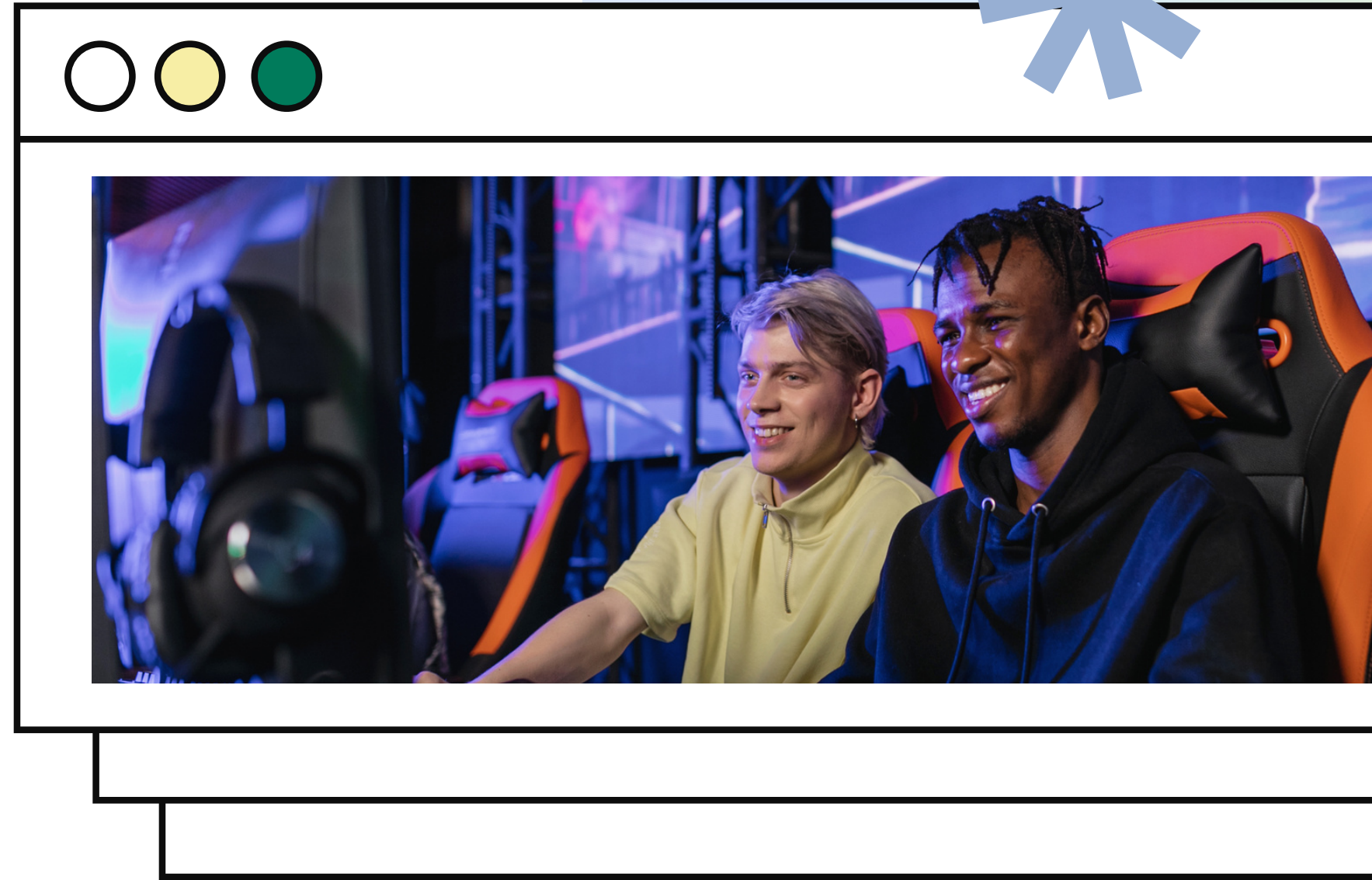
PARTIZIPATION

RICHTIGE MAß AN AKTIVER UND
PASSIVER ARBEIT



WAS KANNN ICH TUN? WIE KANNN ICH ES TUN?

Digitale Lebenswelten sind ein eigenes
soziales Konstrukt der Akteur:innen.
Wir können Teilnehmer und Gestalter sein.



PARTIZIPATIV

Was passiert auf den
Plattformen?
(Insta, Reddit, TikTok)

- Stories
- Umfrage
- Check-In

OFFENHEIT

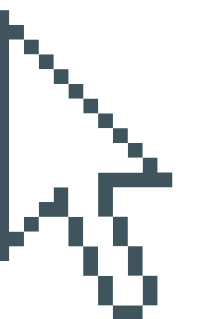
Klare Kommunikation an
die User:innen

- Was habe ich vor?
- Warum mache ich das?
- Mehrwert

AKZEPTANZ

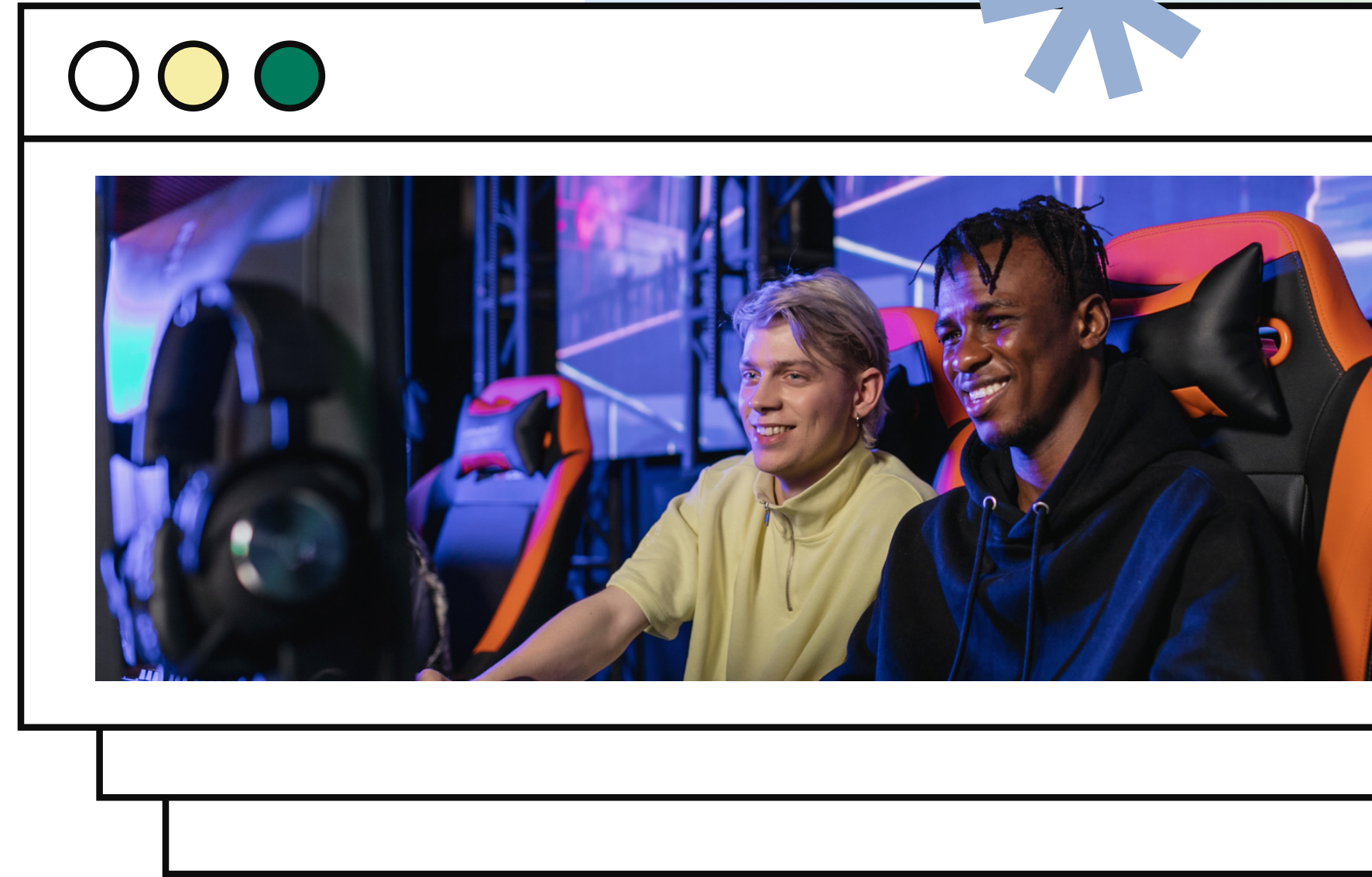
Wir sind Gäste im
Sozialraum

- Grenzen erkennen
- Respekt
- Rückzug



WAS KANNN ICH TUN? WIE KANNN ICH ES TUN?

Digitale Lebenswelten sind ein eigenes
soziales Konstrukt der Akteur:innen.
Wir können Teilnehmer und Gestalter sein.



TRANSPARENZ

Eigene Präsenz
verdeutlichen

- Fachkräfte
- Sinn und Zweck des
Angebotes

VERIFIZIERUNG

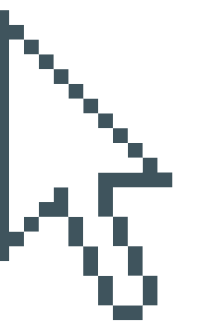
Nachweis der Fachlichkeit

- Homepage
- Mod's der Plattformen

AUTHENTIZITÄT

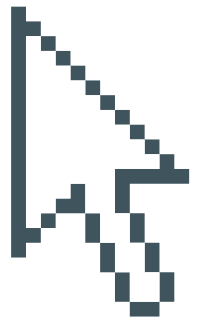
Struktur und Sprache
wiedergeben

- Wie ist der Umgang
auf der Plattform?
- Auf Gegenreaktionen
geeignet reagieren
können



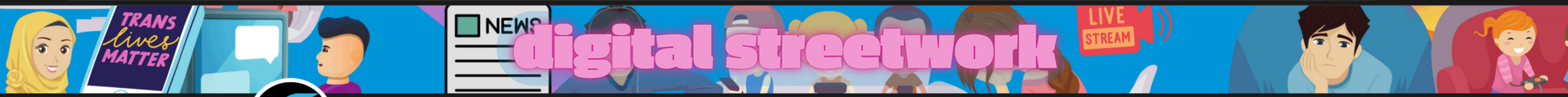


WAS MUSS ICH MITBRINGEN?



- BEGEISTERUNG FÜR DIGITALE LEBENSWELTEN
- VERSTÄNDNIS FÜR MEDIEN
- GEDULD UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN





Digital Streetwork

r/Digital_Streetwork

Beigetreten

Icon aktualisieren

- Beiträge
- Anlaufstellen
- Guides und Infos

Beitrag erstellen

- Heiß
- Neu
- Top
- ...

- VON MODS ANGEHEFTET
- 102** Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 1 Jahr 2
- Wer sind wir und was machen wir? - Eine Vorstellung**
- 26 Teilen Zugelassen Entfernen ...
-
- Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 3 Monaten
- 19** **Wir haben einen neuen Discord-Server gebaut**
- 0 Teilen Zugelassen Entfernen ...

- Gepostet von u/AutoModerator vor 4 Tagen
- 10** **Regelmäßiger Check-In: Wie geht es euch?**
- Hey ihr Lieben!
- Unter diesem Beitrag könnt ihr euch untereinander und mit uns darüber austauschen, wie es euch geht und was gerade so bei euch los ist.

Über diese Community

Hallo ihr Lieben, wir sind Katha, Nando und Andy und sind "Digital Streetworker". In diesem Subreddit wollen wir euch Raum geben, euch über Themen, die euch am Herzen liegen oder bedrücken auszutauschen, kreativ zu werden und mit netten Leuten in Kontakt zu treten. Wir sind beim Bezirksjugendring Oberpfalz sowie Bezirksjugendring Oberfranken angestellt. Unsere Homebases sind die Oberpfalz und Oberfranken.

Erstellt am 10. Nov. 2021

1.4k Mitglieder **2** Online

14.600 Münzen

Community-Themen

VON MODS ANGEHEFTET
102 Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 1 Jahr 2

Wer sind wir und was machen wir? - Eine Vorstellung

26 Teilen Zugelassen Entfernen ...

Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 3 Monaten

19 **Wir haben einen neuen Discord-Server gebaut**

0 Teilen Zugelassen Entfernen ...

Gepostet von u/AutoModerator vor 4 Tagen

10 **Regelmäßiger Check-In: Wie geht es euch?**

Hey ihr Lieben!

Unter diesem Beitrag könnt ihr euch untereinander und mit uns darüber austauschen, wie es euch geht und was gerade so bei euch los ist.

Erzählt gerne von positiven Erfahrungen aus der letzten Zeit und/oder von Dingen, die vielleicht auch mal nicht so gut gelaufen sind!

Hier ist der Ort für einen respektvollen und konstruktiven Austausch über all das.

12 Auszeichnen Teilen Zulassen Entfernen ...

Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 1 Jahr

11 **Welche Ziele verfolgt Digital Streetwork?**

Um euch deutlicher zu machen, was wir als Digital Streetworker eigentlich wollen und worin unsere Aufgaben liegen, posten wir an dieser Stelle einen Auszug aus unserem offiziellen Zielkatalog:

- **Digital Streetwork**
 - Digital und reale aufsuchende Kontaktarbeit
 - Digitale und reale Beratung von jungen Menschen und Multiplikator:innen
 - Digitale und reale Jugendbildung und aufklärerische Prävention
 - Digitale und reale Partizipation
- **Projektarbeit**

Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 1 Jahr

7 **Wie und wo können Digital Streetworker erreicht werden?**

Wer mit uns Kontakt aufnehmen möchte, kann das auf viele verschiedene Wege tun. Am einfachsten ist es aber, wenn ihr ein spezielles Anliegen habt, mit dem ihr ausschließlich an uns herantreten möchtet, uns eine private Nachricht zu schreiben.

Wir wollen allen die Wahl lassen auf welche Art (Textbasiert, Videochat, Telefonat, usw.) und auf welcher Plattform (Reddit, Signal, Discord, Telegram, usw.) mit uns gesprochen wird.

Die Plattformen, die wir zur Zeit aktiv bedienen, haben wir [hier](#) für euch aufgelistet.

Selbstverständlich müsst ihr euch nicht auf private Nachrichten an uns beschränken. In unserem Discord Server oder durch Posts hier auf dem Sub könnt ihr euch natürlich auch mit uns und den anderen, die sich dort so tummeln, austauschen.

5 Teilen Zugelassen Entfernen ...

Gepostet von u/digital_streetwork **digital streetwork** vor 1 Jahr

8 **Wann sind Digital Streetworker für Chats, Anfragen und co. erreichbar?**

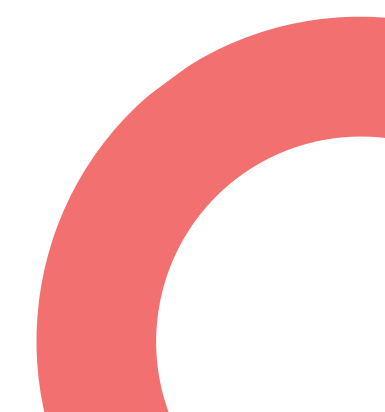
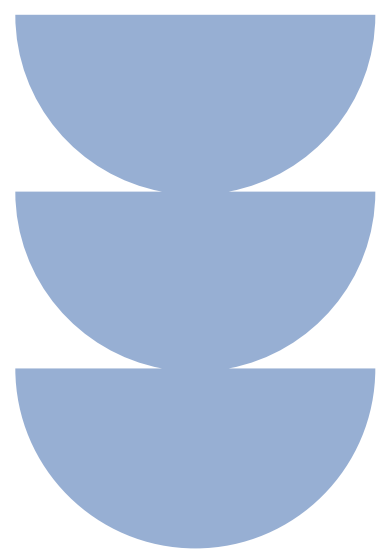
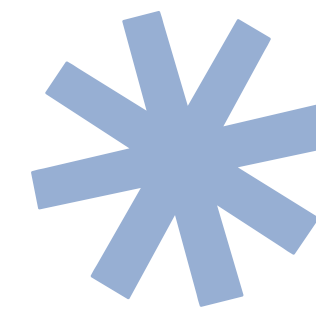
Prinzipiell kann uns natürlich jederzeit geschrieben werden. Wir antworten so schnell wie möglich auf Nachrichten und geben unser Bestes, Wartezeiten zu vermindern.

Von Montag bis Freitag sind wir von 09:00-17:00Uhr gut erreichbar. Am Wochenende gehen wir auch ab und an online, sind aber höchstens sporadisch zu erreichen. Ausnahmen wird es immer wieder geben, die Angaben sollen aber eine grobe Orientierung sein.

Wenn wir einmal nicht sofort antworten, bitten wir um ein wenig Geduld. Wir versuchen uns so schnell wie möglich zurückzumelden.



THANK
YOU



LOST IN SPACE

MOBIL



Ina Busack
Soziale Arbeit B.A./ Medienpädagogin
Lost in Space mobil
Frühintervention exzessive Mediennutzung
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
www.verhaltenssucht-berlin.de
i.busack@caritas-berlin.de

Beratung bei Verhaltenssuchten



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
Lost in Space wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales des Landes Berlin



- **Café Beispiellos** – seit 1987 Beratungsstelle für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige
- **Lost in Space** – seit 2006 Beratungsstelle für Computerspiel- und Internetsüchtige und deren Angehörige (+ speziell Kaufsucht und Pornografiesucht)
- **DIGITAL – voll normal?!** – seit 2013 Präventionsprojekt Computer- und Medienabhängigkeit
- **Frühinterventionsprojekte** – seit 2018 | 2022 Café Beispiellos mobil | Lost in Space mobil

Lost in Space mobil

Frühintervention exzessive Mediennutzung

- 2 Mitarbeitende + studentischer Mitarbeiter Projektentwicklung
- Ziel: junge Erwachsene, die bereits eine risikoreiche Mediennutzung (v.a. Gaming, Social-Media-Nutzung, Streaming) zeigen möglichst frühzeitig erreichen und erste Hilfestellungen geben
- Seminare/ Workshops für junge Erwachsene, um sie für das Thema zu sensibilisieren, Reflexion anzuregen und über Hilfsmöglichkeiten aufzuklären
- Kurzberatung in Institutionen vor Ort, in unserem Büro in der Urbanstraße, online
- Informations- und Fortbildungsveranstaltungen für Fachkräfte, Träger und Institutionen, die in der Lebenswelt junger Erwachsener arbeiten
- Das Angebot ist gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und somit kostenlos

Klient*innenstatistik Lost *in Space* (2017 – 2021)

n=1.618 **Neuzugänge Erwachsene**

n=201

89%

Geschlecht

11%

18,4
Jahre

Alter bei Störungsbeginn

23,3
Jahre

↓
nach
10,7 Jahren

↓
nach
10,6 Jahren

29,1
Jahre

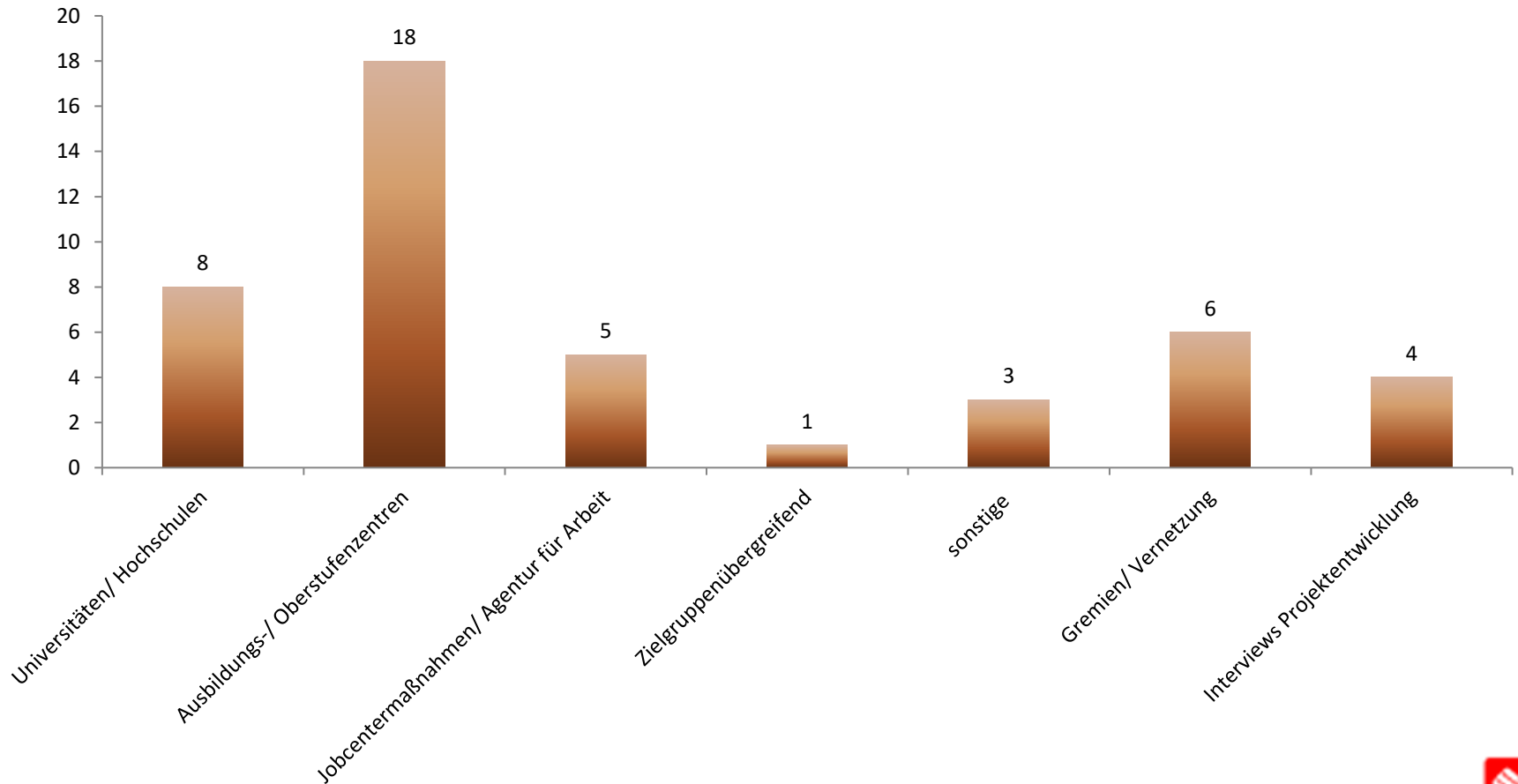
Alter bei Betreuungsbeginn

33,9
Jahre

ca. 30% sind Studierende und bilden die größte Gruppe
bei den Betroffenen über 18 Jahren
(interne Statistik 2020)

Erreichte Zielgruppen August 2022 – April 2023

Anzahl der Termine



Erreichte Zielgruppen August 2022 – April 2023

Institution	Veranstaltung
Universitäten/ Hochschulen	Austausch (ASH, TU, bbw, katholische Studierendengemeinde, HTW, BHT) Seminare + Projektvorstellung für Studierende (ASH, TU) Öffentlichkeitsarbeit Interview Studierendenzeitschrift HU Vortrag Berater*innen-Team TU „Mediennutzung Studierender - Wann wird sie zu viel?“
Ausbildungs-/ Oberstufenzentren	Workshops Hotelfachschule, OSZ Informations- und Medizintechnik, Ausbildungszentrum OTA, Handwerkskammer Berlin, Träger Schildkröte Bildungsbegleitung an OSZs
Jobcenter/ Agentur für Arbeit	Workshops Aktivierungsmaßnahme, U25-Maßnahmen Vortrag Berufspsychologische Service Agentur für Arbeit
Zielgruppenübergreifend	Safer Internet Day 2023 – Online-Input „Exzessive Mediennutzung junger Erwachsener“
sonstige	Freiwillige Soziale Jahr/Bundesfreiwilligendienst, Länderarbeitskreis Medienabhängigkeit, Drogentherapiezentrum
Gremien, Vernetzung	Austausch mit Fachkolleg*innen (ZGS, Präventionsprojekt Glücksspiel, HaLT, Fachdienst Medienverhalten ALBBW) Fachverband Medienabhängigkeit AG Prävention (bundesweit) Netzwerk Medienabhängigkeit Berlin/ Brandenburg (FVM)
Projektentwicklung	Qualitative Interviews psychologische Beratung Universitäten/ Hochschulen (MSB/ MSH, TU, Studierendenwerk, HTW)

Sound-Quiz



NETFLIX



Sound-Quiz



WhatsApp

Sound-Quiz



Sound-Quiz



Sound-Quiz



Exkurs: Discord in der Kinder- und Jugendarbeit. Statement zu Chancen, Risiken und Leitlinien zur Nutzung



Köln, 27. April 2020

Discord in der Kinder- und Jugendarbeit Statement zu Chancen, Risiken und Leitlinien zur Nutzung

Im Zuge der Corona-bedingten Schließung von Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit haben sich zahlreiche pädagogische Fachkräfte auf die Suche nach digitalen Tools gemacht, die es ermöglichen, weiterhin mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu bleiben. Vielen begegnete hierbei die Plattform Discord – und einige wurden schnell aktiv und eröffneten eigene Discord-Server, auf denen sich Jugendliche und Fachkräfte seitdem versammeln und austauschen.

Sowohl die Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW als auch die Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW sehen es als ihren Auftrag an, auf diese Entwicklung einen differenzierten Blick zu werfen. Uns erreichen Anfragen verschiedener Träger und Fachkräfte, die aufgrund von Datenschutzbedenken und Unsicherheit in der Handhabung nicht auf Discord umsteigen wollen, sich aber fragen, ob dies notwendig sei, um dem pädagogischen Auftrag in Krisenzeiten weiterhin gerecht zu werden.

Diese Handreichung gibt daher einen Überblick über die Vor- und Nachteile von Discord und unterstützt bei der Abwägung, inwieweit ein Einsatz von Discord im Rahmen des erzieherischen Jugendmedienschutzes als sinnvoll zu erachten ist.

Was ist Discord?

Discord ist eine kostenlose Anwendung, die viele verschiedene praktische Funktionen anderer Dienste miteinander vereint. In erster Linie lässt sich auf Discord über **Instant-Messenger** sowie **Text- und Sprachkanäle** miteinander kommunizieren. Die Anwendung kann auf Computer, Smartphone und Tablet entweder als heruntergeladene App oder online im Browser genutzt werden. Discord wurde explizit für die „Gaming Community“ entwickelt, ist sehr benutzerfreundlich gestaltet und bietet besondere Möglichkeiten, sich mit Plattformen wie Twitch, Mixer, Steam, Spotify etc. zu verlinken. Die Plattform zählt mehr als **250 Millionen registrierte Nutzer*innen** (Stand Januar 2020). Dabei ist Discord werbefrei und finanziert sich über Sponsoren. Einnahmen werden zusätzlich über den kostenpflichtigen Premium-Bereich **Discord Nitro** generiert. Außerdem verkauft Discord verschiedene Daten zu Marketingzwecken an Agenturen und Dienstleister.

Quelle: Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW, Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

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

- Abtauchen in andere Welten
- Multiplayer
- Identitäten und Selbstwirksamkeit
- Unterschiedliche Bedürfnisse werden auf Knopfdruck bedient
- 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; FOMO)



Social Media und Social Video Plattformen



- Mitteilen und informiert sein
- Kontakt, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation, Gruppenidentifikation



- Unterhaltung, Langeweile
- Likes, Follower, Abonnenten, Kommentare = Anerkennung, Bestätigung, Wertschätzung, Kompliment



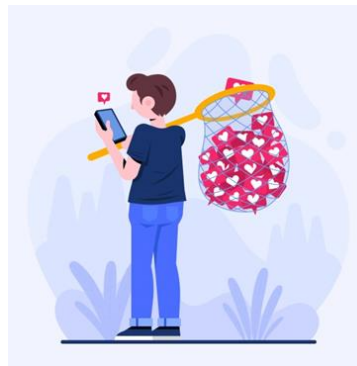
- Wunsch nach Ruhm, Reichtum
- Selbstdarstellung, Identität, Selbstwerterhöhung



- Wichtig für soziale Teilhabe
- InApp-Käufe/ finanzielle Unterstützung der Content Creator



- Endlos
- FOMO
- Algorithmen



Bildquelle: pixabay.com

Ina Busack

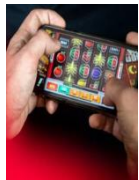
Bild von Freepik

Weitere Nutzungsformen im Überblick



Messenger und Kommunikationsplattformen

- Mitteilen und informiert sein
- Kontakt, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation
- Immer erreichbar sein
-> FOMO (Fear Of Missing Out)
- Wichtig für Teilhabe
- Communities, Server und Streaming für und mit Freunde



Online-Glücksspiele

Automaten
Poker, Roulette, Black Jack
Sportwetten
Lotto, Bingo, Rubbellose
Börsenspekulationen, ETF-Trading, Bitcoins

Streaming

- Eigene Wahl: Was? Wann? Wo? Welche Sprache?
- Unterhaltung, Langeweile, Spannung (Cliffhanger)
- Großes Angebot - Endlosigkeit
- Keine Werbung, aber bezahlen für viele verschiedene Abodienste
- Immer wieder neue Empfehlungen



Seit dem 1. Juli 2021 ist in Deutschland **virtuelles Automatenspiel** und **Online-Poker** gesetzlich erlaubt.

Film



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.

Selbsteinschätzung

Selbsteinschätzung zur Internetsucht

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

**Gedankliche
Vereinnahmung**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kontrollverlust

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toleranzentwicklung

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Verhaltensbezogene
Vereinnahmung**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Fortsetzung trotz
negativer
Konsequenzen**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dysfunktionale
Stressbewältigung**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dissimulation
(Verheimlichen)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Entzugserscheinungen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Gefährdung und
Verluste**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Einordnung ICD-11

Gambling & Gaming Disorder (und andere Verhaltenssüchte)

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**

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 schwerwiegenden Fällen auch früher gestellt werden kann.

<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%2fcd%2fentity%2f1041487064> (Abruf: 26.01.2020)

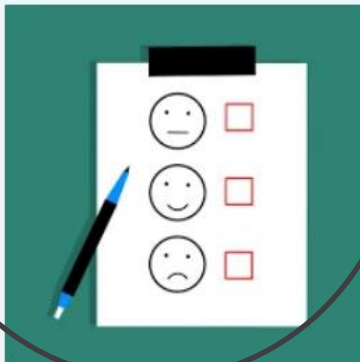
https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Symposium_2018/Vortrag_Kai_Mueller_15.11.2018_FVM_9_Symposium.pdf (Abruf: 10.01.2020)

Selbsttests www.computersuchthilfe.info



Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media im Kindes und Jugendalter

Unsere Fragebögen



Unsere Broschüren zum Download



Fragebogen zur Gamingsucht (GADIS-A)



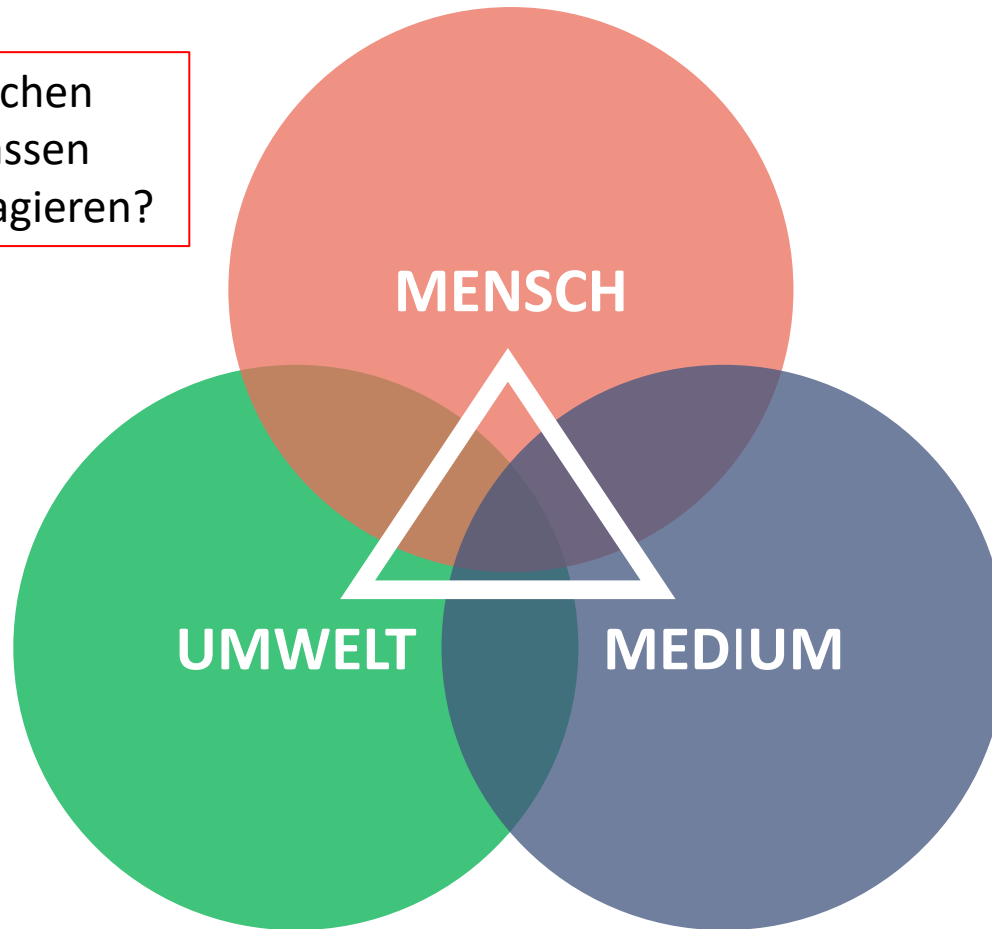
Fragebogen zur Social-Media-Sucht (SOMEDIS-A)



Suchtdreieck

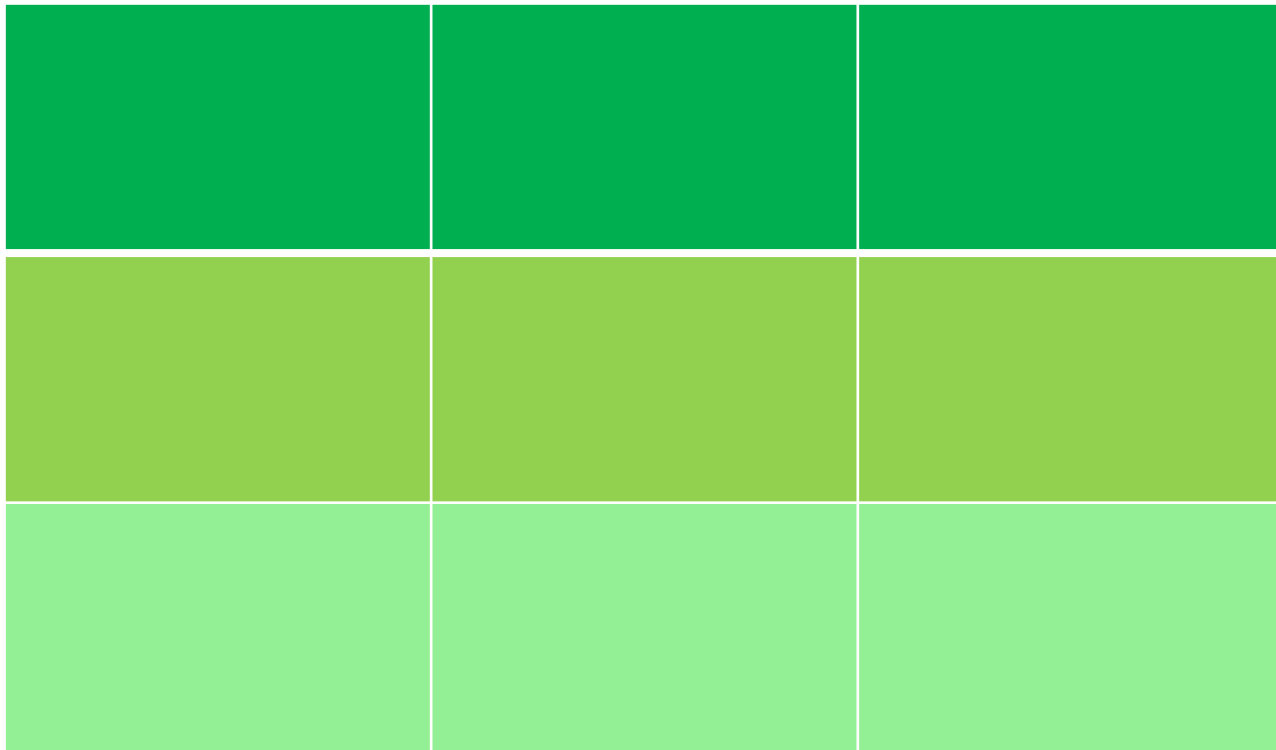
Welche persönlichen Eigenschaften lassen dich exzessiv reagieren?

Welche äußeren Faktoren bringen dich zum Medienkonsum?



Was gibt dir das Spiel? Warum ist das Internet so interessant?

Firewall



Firewall Beispiel und die fünf Lebenssäulen



Schutzmaßnahmen
 Ressourcen
 Ziele und Wünsche
 Regeln

Körper & Psyche	Beschäftigung	Soziale Beziehungen	Hobby & Freizeit	Lebenssinn
Gesundheit, Belastbarkeit, Ernährung, Sexualität, Körper, ...	Schule, Studium, Beruf, Ausbildung, ...	Familie, Freund*innen, Bekannte, Kolleg*innen, Partnerschaft, ...	Musik, Sport, Vereine, Kreativität, Kultur, ...	Moral, Tradition, Glaube, Zukunft, Spiritualität, ...

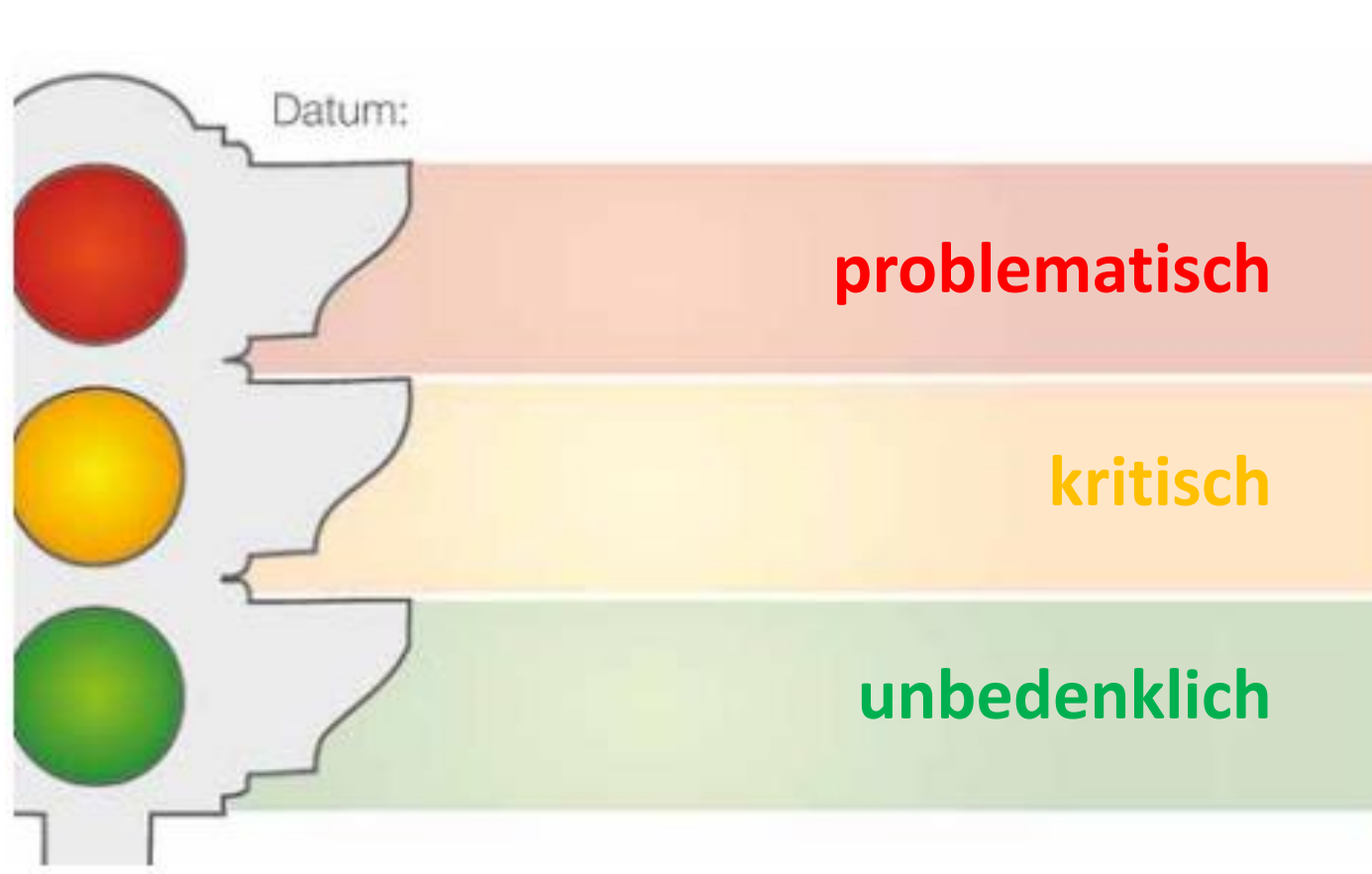
Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							
0 Uhr							

Nutzen und Kosten meiner Mediennutzung

	Nutzen (Vorteile)	Kosten (Nachteile)
Wenn ich so weiter mache, wie bisher		
Wenn ich mein Verhalten an meine Firewall anpasse		

Ampelmodell



CAFÉ BEI **SPIELLOS** | **LOST IN SPACE**

Aufnahme-
gespräch

Folgegespräche

Abschlussgespräch

Schuldner-
kurzberatung

Bezugspersonen-
Gespräche

Gruppengespräche
GLÜCKSSPIEL

Gruppengespräche
INTERNETNUTZUNG

Gruppengespräche
KAUFEN

Gruppengespräche
ONLINE-PORNOGRAFIE

Nachsorgegruppe

Freizeitgruppe

Angehörigengruppe
Glücksspiel, Internet, Kaufen,
Online-Pornografie

Weitervermittlung in
therapeutische Hilfen wie

Ambulante
Reha

Stationäre
Reha

Ambulante
Psychotherapie

Weiterführende
Beratungs- oder Betreuungshilfen

Schuldner-
beratung

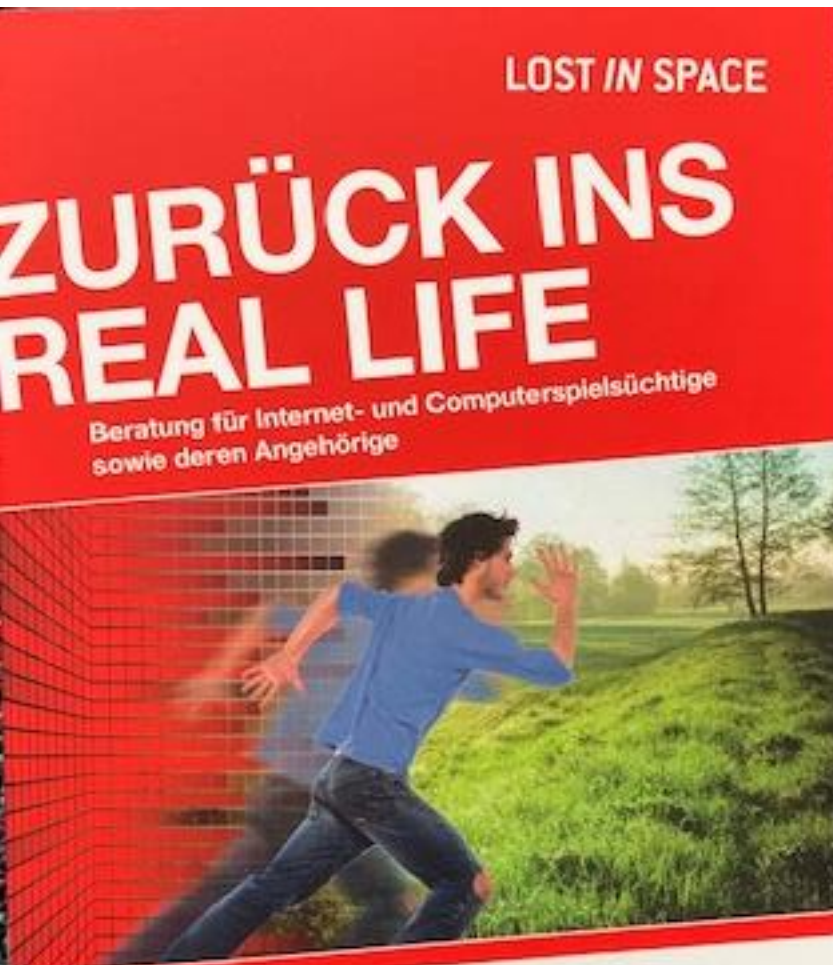
Selbsthilfe-
gruppen

Betreutes
Einzelwohnen

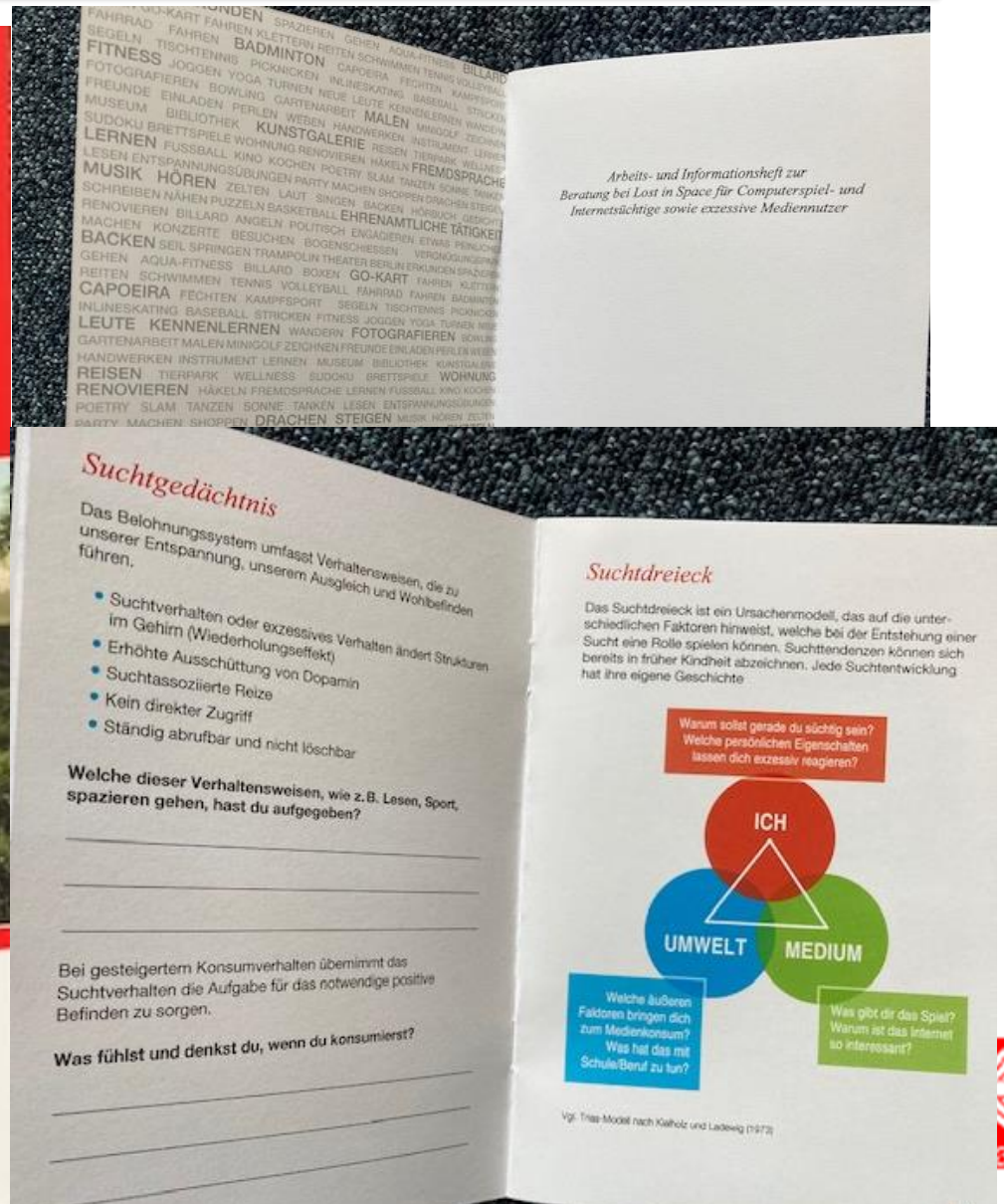
Inhaltliche Themenbausteine in der Beratung

- **Vertrauensaufbau**, Neugierde, Ressourcenorientiert (Faszination als Türöffner)
- **erste diagnostische Einschätzung** (AICA, CSAS...)
- **Ambivalenz, Ängste** thematisieren
- Stärkung der Änderungsmotivation
- **Intensive Auseinandersetzung mit der Nutzung digitaler Medien** (**Abstinenzentscheidung**, Psychoedukation, Verhaltensanalyse, welche Funktion nimmt Medium ein?, ...)
- Abfrage **komorbider psychiatrischer Auffälligkeiten oder bereits diagnostizierte Erkrankungen** (z.B. Depression, Angststörung, ADHS...)
- Soziale Kompetenzen, **Freizeitverhalten** stärken
- Spielimmanente suchtfördernde Faktoren (Bindungskriterien)
- Gefahren von Geldeinsatz in PC-Spielen, Schulden (Glücksspielelemente)
- Prokrastination, Zukunftsperspektive
- Soziales Umfeld
- **Vermittlung** in weitere Hilfen (Psychotherapie, stationäre Sucht-Rehabilitation, Tagesklinik, Betreutes Einzelwohnen...)

Arbeits- und Informationsheft



Caritas-Suchthilfe
internetsucht-berlin.de



Arbeits- und Informationsheft zur
Beratung bei Lost in Space für Computerspiel- und
Internetsüchtige sowie exzessive Mediennutzer

Suchtgedächtnis

Das Belohnungssystem umfasst Verhaltensweisen, die zu unserer Entspannung, unserem Ausgleich und Wohlbefinden führen.

- Suchtverhalten oder exzessives Verhalten ändert Strukturen im Gehirn (Wiederholungseffekt)
- Erhöhte Ausschüttung von Dopamin
- Suchtassoziierte Reize
- Kein direkter Zugriff
- Ständig abrufbar und nicht löschar

Welche dieser Verhaltensweisen, wie z.B. Lesen, Sport, spazieren gehen, hast du aufgegeben?

Bei gesteigertem Konsumverhalten übernimmt das Suchtverhalten die Aufgabe für das notwendige positive Befinden zu sorgen.

Was fühlst und denkst du, wenn du konsumierst?

Suchtdreieck

Das Suchtdreieck ist ein Ursachenmodell, das auf die unterschiedlichen Faktoren hinweist, welche bei der Entstehung einer Sucht eine Rolle spielen können. Suchttendenzen können sich bereits in früher Kindheit abzeichnen. Jede Suchtentwicklung hat ihre eigene Geschichte.

Warum sollt gerade du süchtig sein?
Welche persönlichen Eigenschaften lassen dich exzessiv reagieren?



Welche äußeren Faktoren bringen dich zum Medienkonsum?
Was hat das mit Schule/Beruf zu tun?

Was gibt dir das Spiel?
Warum ist das Internet so interessant?

Vgl. Triax-Modell nach Kahlitz und Ladewig (1972)

Kontakt Café Beispiellos + Lost in Space

Leichte Sprache English Hrvatski Русский اللغة العربية

BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEI SPIELLOS + LOST IN SPACE 

TERMIN ONLINE BUCHEN



Suchen



Sören ist betroffen von Computerspielsucht

„Mittlerweile habe ich fast nur noch
Internetfreunde. Von den Leuten von früher
höre ich nichts mehr.“



Kostenfreie Beratung für Menschen mit Verhaltenssucht und ihre Angehörigen

Hilfe bei Verhaltenssuchten

Ob Glücksspielsucht, Computerspielsucht, Internetsucht,
Kaufsucht oder Pornografiesucht – Verhaltenssuchte nehmen zu.
Es wird immer leichter, unbemerkt abzutauchen und sich in einer
anderen Welt zu verlieren, bis sie das Leben beherrscht.

Kostenfreie Beratung (ohne Versichertenkarte) für Betroffene und Angehörige

Wir beraten Sie zu Therapien, falls es sich als sinnvoll erweist, und
helfen Ihnen dabei, den Antrag dafür zu stellen. Wir verstehen uns als
Wegweiser in der Therapielandschaft, ob ambulante Reha, stationäre
Reha oder Psychotherapie.

Beratung bei Verhaltenssucht

Café Beispiellos + Lost in Space
Wartenburgstraße 8
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel.: 030 6 66 33 955
Fax: 030 6 66 33 958
verhaltenssucht@caritas-berlin.de



www.verhaltenssucht-berlin.de

LOST IN SPACE
MOBIL



Mediennutzung am Arbeitsplatz

Ideen aus dem Plenum

- Wertschätzung des Medienthemas; nicht verteufeln
- Expert*innenstatus der Auszubildenden anerkennen und nutzen
- Ins Gespräch kommen: Verständnis zeigen, Sorgen äußern, wertneutrale Beschreibung der Veränderung/ Beobachtung
- Belohnung, Anerkennung, Bestätigung in der Ausbildung direkt
- Erfolgserlebnisse in der Ausbildung sichtbar machen
- Anpassung der Arbeitsumgebung (u.a. Diensthandy, Regeln + Hürden für Mediennutzung, aber auch Umgang mit Stress etc.)

Digital Detox und Digitales Wohlbefinden

- Selbstversuch: Mediennutzung beobachten, einschätzen, anpassen und reduzieren;
Kontrolle ausüben; digitalen Stress vermeiden
- Anregungen:



CampusPlus Digital Detox
Technische Universität Kaiserslautern



Digital Detox Box
Klicksafe

Tipps und Kniffe von Betroffenen aus dem Beratungsalltag, um Mediennutzung zu reduzieren

- Wochenplan nutzen; **freie Zeit planen**, Tagesstruktur, Ziele, aktive Freizeitgestaltung, Rituale zur Entschleunigung/ um zur Ruhe zu kommen
- Tagebuch über (Arbeits-) Erfolge führen
- **Mediennutzung beobachten, Konsumtagebuch führen** – Was wird wann wie warum genutzt? → Automatismus durchbrechen
- Radiowecker statt Handywecker – Entscheidung für medienfreie Räume
- **Eigene Regeln** setzen bspw. wenn ich nicht anfangen zu arbeiten, dann gehe ich stattdessen eine Runde spazieren (anstatt das Smartphone zu nehmen oder PC anzumachen)
- **Selbstkontrolle = Geduld und häufige Wiederholungen**
- WhatsApp-Nachrichten nur in selbst definiertem Zeitfenster beantworten bspw. jede volle Stunde oder 3x am Tag
- **Push-Benachrichtigungen aus!**
- **Homescreen aufräumen, Apps bereinigen**
- Bewusst machen, wer von der eigenen Abhängigkeit profitiert



Tipps und Kniffe von Betroffenen aus dem Beratungsalltag

- **orts-, kontextabhängige Beschränkungen**
- leichte Verfügbarkeit reduzieren durch:
- Technische Hilfsmittel – Bildschirm-Apps und Sperrprogramme; Webseiten blockieren, Fokusmodus nutzen → bspw. ActionDash, Forest (Ziel: Bildschirm nicht aktivieren) , One-Sec-App, Salfeld (Sperrprogramm PC + Smartphone), direkt über Browser Webseiten blockieren
- **Hürden schaffen, Aufwand zur Nutzung der Medien erhöhen:** bspw. kein W-LAN zu Hause + begrenzte mobile Daten; kein Smartphone in der Wohnung (bei Rückkehr von draußen unten in Briefkasten werfen), langes Passwort für den PC/ Sperrprogramm auf einen Zettel + Zettel in abschließbarer Schachtel im Keller + Schlüssel für Schachtel auf einem hohen Schrank

→ Hürden, bei denen die Kontrolle trotzdem bei einem selbst bleibt

- **Austausch mit anderen**, denen es genauso oder ähnlich geht
- QR-Code zur Webseite „[Medien-Kindersicher](#)“:
Anleitung von Sicherheitseinstellungen für Smartphones, Konsolen, PCs, Apps etc.



Kontakt Lost in Space mobil | Frühintervention exzessive Mediennutzung

Lost in Space mobil

LOST IN SPACE
MOBIL

Aufsuchender Ansatz - wir kommen zu Ihnen!

Zielgruppen sind junge Erwachsene, die im Übergang von Schule zu Beruf stehen und bereits einen risikoreichen Computerspiel- bzw. Internetkonsum aufzeigen, sowie deren Fachkräfte.

Workshops und Fortbildungen vor Ort

Kontakt

Ina Busack

Telefon: 030 6 66 33 592

E-Mail: i.busack@caritas-berlin.de

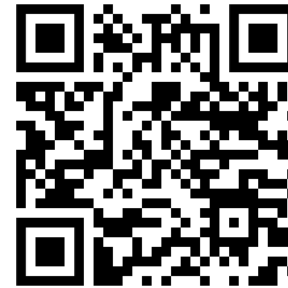
Dimitrij Müller

Telefon: 030 6 66 33 591

E-Mail: d.mueller@caritas-berlin.de

Adresse

Urbanstraße 70 | 10967 Berlin



www.verhaltenssucht-berlin.de

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**