

<b>Vorwort</b> .....	5	Arbeitsblatt: Handysucht – wer kann mir helfen? .....	27
 <b>Grundlagen</b>			
Mediensucht – ein Trend unserer Zeit? .....	6	<b>Kapitel 3: Computersucht</b>	
Medienkompetenz und Mediensucht .....	7	Wann spricht man von „Computersucht“? .....	28
Ist Mediensucht eine Sucht im medizinischen Sinne? .....	8	Diese Gefahren lauern hinter der Computersucht .....	29
Das können Kennzeichen von Mediensucht sein .....	9	Abschalten oder süchtig werden .....	30
Arbeitsblatt: Mediensucht – Versuch einer Erklärung .....	10	Selbsttest: PC- und Internetkonsum .....	31
Arbeitsblatt: Vernachlässige ich meine Freunde? .....	11	Auswertung des Selbsttests: PC- und Internetkonsum .....	32
Arbeitsblatt: Medienausstattung in deutschen Haushalten ....	12	Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stundenplan (1) .....	33
Arbeitsblatt: So nutzen Jugendliche die Medien .....	13	Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stundenplan (2) – Anleitung .....	34
Arbeitsblatt: Mädchen und Jungen – unterschiedliche Mediennutzung? .....	14	<b>Kapitel 4: Internetsucht</b>	
 <b>Kapitel 1: Fernsehsucht</b>		Wann spricht man von „Internetsucht“? .....	35
Wann spricht man von „Fernsehsucht“? .....	15	Merkmale der Internetsucht .....	36
Sind zwei Stunden fernsehen am Tag normal? .....	16	Ist die Nutzung des Internets gefährlich? .....	37
Fernsehsucht – so können Eltern helfen .....	17	Arbeitsblatt: Wann wird die Internetnutzung zur Sucht? .....	38
Merkmale der Fernsehsucht .....	18	Selbsttest: Bin ich internetsüchtig? .....	39
Arbeitsblatt: Das können Gefahren einer Fernsehsucht sein .....	19	Auswertung des Selbsttests: Bin ich internetsüchtig? .....	40
 <b>Kapitel 2: Handysucht</b>		Arbeitsblatt: Verloren im Netz .....	41
Wann spricht man von „Handysucht“? .....	20	<b>Kapitel 5: Chatsucht</b>	
Kann ich ohne Smartphone sein? .....	21	Wann spricht man von „Chatsucht“? .....	42
Telefonieren ist heute Nebensache .....	22	Ich habe doch nur mit meiner Freundin gechattet! .....	43
Die Handy-App „Menthal Balance“ .....	23	Arbeitsblatt: Chatten ist ungefährlich .....	44
So kann sich die Handysucht auswirken .....	24	Arbeitsblatt: Ist Astrid chatsüchtig? .....	45
Arbeitsblatt: Handysucht .....	25	Arbeitsblatt: Wie könnte eine mögliche Therapie aussehen? .....	46
Fragebogen: Bin ich handysüchtig? .....	26		

### **Kapitel 6: Online-Kaufsucht**

Wann spricht man von „Online-Kaufsucht“? ..... 47

Arbeitsblatt:

Ein Klick – und schon ist die Jeans bestellt ..... 48

Arbeitsblatt:

Online Einkaufen ist so bequem und stressfrei! ..... 49

Behalte ich die Kontrolle über meine Einkäufe im Netz? – ein Erfahrungsbericht..... 50

Arbeitsblatt:

Kann ich etwas gegen meine Online-Kaufsucht tun? ..... 51

Arbeitsblatt:

Online-Einkäufe hinterlassen Spuren ..... 52

### **Kapitel 7: Computerspielsucht**

Spielen mit digitalen Medien:

PC, Konsole, Internet ..... 53

„Bist du schon ins Netz gegangen?“ – ein Angebot der BZgA ..... 54

Computerspielsucht – Gamescom ..... 55

Multiplayer-Online-Rollenspiele ..... 56

Das bietet „World of Warcraft“ – eine Kurzbeschreibung ..... 57

World of Warcraft (WOW) – Versuch einer Beurteilung ..... 58

Das Faszinierende an Computerspielen ..... 59

Arbeitsblatt:

So spielen Jugendliche mit dem Computer ..... 60

Arbeitsblatt:

In der Welt der Online-Spiele ..... 61

Arbeitsblatt: Computersüchtig – was kann ich machen? ..... 62

Arbeitsblatt:

Ego-Shooter ..... 63

Arbeitsblatt:

Computerspiele find ich toll! ..... 64

Arbeitsblatt:

Computerspielen – mein Wochenplan ..... 65

Arbeitsblatt:

Online-Spielsucht – kann mir ein Forum helfen? ..... 66

Arbeitsblatt:

Wie geht es mir mit und ohne WoW? ..... 67

### **Kapitel 8: Elternarbeit**

Computerspiele – Tipps für Eltern ..... 68

Checkliste für Eltern:

Ist mein Kind computerspielsüchtig? ..... 69

Elternfragebogen:

Hat sich das Verhalten unseres Kindes verändert? ..... 70

Eltern-LAN – eine Initiative der Bundesanstalt für politische Bildung (bpb) ..... 71

Computerspielsucht – Eltern suchen Rat ..... 72

### **Kapitel 9: Beratungsmöglichkeiten**

Örtliche Beratungsstellen ..... 73

Beratung ist auch online möglich ..... 74

Beispiel eines Beratungsplans ..... 75

### **Kapitel 10: Projekte und Materialien**

Digital – voll normal?! – ein Präventionsbeispiel ..... 76

Projektbeispiele (1) ..... 77

Projektbeispiele (2) ..... 78

Projekt „Digitale Medienwelten Jugendlicher“ .... 79

Arbeitsblatt:

Einen Fragebogen erstellen ..... 80

**Lösungen** ..... 81

**Linkliste** ..... 95

**Text- und Bildquellen** ..... 97

## Grundlagen Mediensucht – ein Trend unserer Zeit?

In der heutigen Zeit spricht man von vielen Süchten, denen auch Kinder und Jugendliche verfallen können. Nicht umsonst gibt es für bestimmte Aktivitäten Altersbegrenzungen. Ob es nun der Genuss von Bier (ab 16 Jahren erlaubt), das Rauchen (ebenfalls ab 16 Jahren gestattet) oder der Besuch von Filmen ist: In allen Fällen hat der Gesetzgeber das Wohl des Kindes und des Jugendlichen im Blick.

So stellt eine Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) fest, dass der Anteil der Raucher unter den 14- bis 17-Jährigen von 27,5 Prozent im Jahr 2001 auf 11,7 Prozent im Jahr 2011 zurückgegangen ist<sup>1</sup>. Das ist eine sehr erfreuliche Meldung, denn jeder weiß, welche Folgen der Nikotinkonsum nach sich ziehen kann. So zeigen verschiedene Maßnahmen wie das Rauchverbot in Gaststätten und in öffentlichen Gebäuden oder die Erhöhung der Preise für Zigaretten ihre Wirkung.



Dafür gerät ein anderes Suchtverhalten in den Fokus: die Mediensucht. Immer mehr Beratungsstellen stellen fest, dass sich Jungen und Mädchen (oder deren Eltern) an sie wenden, weil sie von den Medien, die sie umgeben, nicht loskommen. Unsere Kinder und Jugendlichen sind mit ihnen groß geworden: dem Radio, dem Fernseher, dem Handy, der Konsole, dem Computer. Diese Medien haben alle ihre Daseinsberechtigung, doch müssen Jugendliche lernen, kompetent mit ihnen umzugehen.



Problematisch wird es dann, wenn sich der Jugendliche in der Nutzung der Medien verliert: Das Handy bleibt (außerhalb der Schule) immer eingeschaltet; man benutzt es weniger zum Telefonieren als zum Spielen oder um Musik zu hören. Zu Hause wird der Fernseher eingeschaltet, um eine der vielen Soaps bereits am Nachmittag anzusehen. Schließlich wird der PC eingeschaltet; er dient aber nicht nur dazu, für die Hausaufgaben noch etwas zu recherchieren, nein, er bietet die Möglichkeit, eines von unzähligen Online-

Spielen zu spielen. Die Auswahl an Spielen ist inzwischen gigantisch. Und täglich kommen neue Spiele dazu, mit noch mehr Action und noch besserer Grafik.

<sup>1</sup> Siehe BZgA (Hrsg.): Der Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2012. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativbefragung und Trends. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Wenn durch Umfragen und Studien herauskommt, dass beispielsweise immerhin vier Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen als internetsüchtig einzustufen sind, ist das ein alarmierendes Signal. Da kann man nicht einfach zur Tagesordnung übergehen. Doch wie bei vielen Problemen, die sich heute auftun, ist die Lösung keine einfache, weil das Problem vielschichtig ist. Gerald Hüther illustriert die Problematik mit folgendem Vergleich:

*Nicht die Autos sind schuld daran, dass es so viele Unfallopfer auf unseren Straßen gibt, sondern die Menschen, die diese Fahrzeuge so benutzen, dass es zu Unfällen kommt. Das gilt auch für die modernen Medien, und hier ganz besonders für die Computer, denn diese jüngste Errungenschaft menschlichen Entdeckergeistes sind wunderbare Maschinen, die uns unglaublich viel Arbeit abnehmen.<sup>2</sup>*

Wenn man dieser Aussage folgt, kommt der sinnvollen Nutzung dieser neuen, modernen Medien eine entscheidende Bedeutung zu. Es hat keinen Zweck darüber zu jammern, dass die Jugendlichen viel zu lange vor dem Bildschirm sitzen. Es ist sinnlos, als Eltern z. B. strenge Verbote auszusprechen, die sich letztlich als nicht durchhaltbar erweisen.

Professor Gerhard Tulodziecki beschreibt in einem Vortrag unter dem Thema „Medienkompetenz als Aufgabe von Unterricht und Schule“ die Anforderungen, die im Rahmen vom Erwerb von Medienkompetenz an die Schulen gestellt werden:

- *Schulen sind gefordert, die mit den Medien verbundenen Möglichkeiten einer Verbesserung von Lehren und Lernen zu nutzen.*
- *Schulen müssen verschiedene Erziehungs- und Bildungsaufgaben im Bereich von Medien bzw. Informations- und Kommunikationstechnologien wahrnehmen.*
- *Schulen sind gehalten, bedingungsgerechte medienpädagogische Konzepte zu entwickeln.<sup>3</sup>*

Wenn Schulen sich an diesen Aussagen in ihrem Unterricht und ihrem Erziehungsauftrag orientieren, sollten die Jugendlichen laut Tulodziecki folgende Fähigkeiten erwerben können:

- *Medienangebote sinnvoll auszuwählen und zu nutzen,*
- *eigene Medien zu gestalten und zu verbreiten,*
- *Mediengestaltungen zu verstehen und zu bewerten,*
- *Medieneinflüsse zu erkennen und aufzuarbeiten,*
- *Bedingungen der Medienproduktion und -verbreitung zu durchschauen und zu beurteilen.<sup>4</sup>*

Damit wären wichtige Grundlagen gelegt, damit Jugendliche kompetent mit all den Medien umgehen können, die heutzutage zu ihrem Alltag gehören. Sie erfahren so die Möglichkeiten, die mit den vielfältigen Medien verbunden sind, lernen aber auch die Gefahren kennen, die sich aus einem sorglosen Umgang ergeben.



<sup>2</sup> Siehe Hüther, Gerald: Computer sind äußerst hilfreiche Maschinen ... In: The Immigrant (2014/21), S. 4.

<sup>3</sup> Gerhard Tulodziecki: „Medienkompetenz als Aufgabe von Unterricht und Schule“ S. 1

<sup>4</sup> Ebd. S. 8



## Handysucht Wann spricht man von „Handysucht“?

Wie bei dem Oberbegriff der „Mediensucht“ sprechen die meisten Wissenschaftler bei der übermäßigen Nutzung des Handys nicht von einer „Handysucht“, sondern verwenden lieber den Begriff der „extensiven Nutzung“. Beim Stichwort „Sucht“ geht der Außenstehende davon aus, dass es sich hier um eine anerkannte Krankheit handelt, die auch therapiert werden kann und soll. Dies ist – wie bei allen Formen der Mediensucht – zurzeit noch nicht der Fall.

Die Frage bleibt bestehen, welche Formen der Handynutzung als normal anzusehen sind und wann man die Nutzung als gefährdend ansehen muss. Bonner Wissenschaftler haben bei einer Befragung von 50 Studenten herausgefunden, dass die Probanden durchschnittlich 80 Mal am Tag ihr Handy nutzten, also etwa alle 12 Minuten. Dabei gab es erhebliche Schwankungen in der Nutzung. Dr. Christian Montag berichtet, dass ein Viertel der Befragten das Handy länger als zwei Stunden am Tag nutzten. Dabei wurden die Smartphones multifunktional genutzt, und zwar weniger zum Telefonieren als vielmehr zum Spielen und zum Chatten. Er sagt weiter: „Wir wollen wissen, wie viel Mobiltelefon-Konsum normal ist und ab wann von einem Zuviel zu sprechen ist.“<sup>13</sup>

Ein übermäßiger Mobiltelefongebrauch lässt sich zum Beispiel an folgenden Anzeichen erkennen:

- eine sehr starke Nervosität, wenn man einmal einen schlechten oder gar keinen Netzempfang hat;
- Schweißausbrüche, wenn man nicht telefonieren kann, weil der Akku leer ist;
- Panik, weil man sein Handy vergessen hat;
- man kann seinen Blick nicht für längere Zeit vom Handy lassen

Es stellt sich die Frage, ob man das Handy wirklich den ganzen Tag – rund um die Uhr – eingeschaltet haben muss oder ob es nicht auch Zeiten geben kann und muss, an denen das Handy ausgeschaltet bleibt. Es gibt doch viele Situationen im Laufe eines Tages, in denen man nicht auf das Handy angewiesen ist; also könnte man es auch ruhig einmal ausschalten.

Bei manchen Jugendlichen (und Erwachsenen) bleibt das Handy den ganzen Tag über eingeschaltet, weil sie Angst haben, sie könnten eine SMS, eine E-Mail-Nachricht oder einen Anruf verpassen. Damit ist der Betroffene ganz auf das Gerät fixiert und die Umwelt gerät zur Nebensache. So wird auch die menschliche Zuwendung unwichtig, weil ich über das Handy in ständigem Kontakt zu meinen Mitmenschen stehe, wenn auch nicht persönlich.



<sup>13</sup> Pressestelle der Universität Bonn: „App warnt vor Handy-Abhängigkeit“.

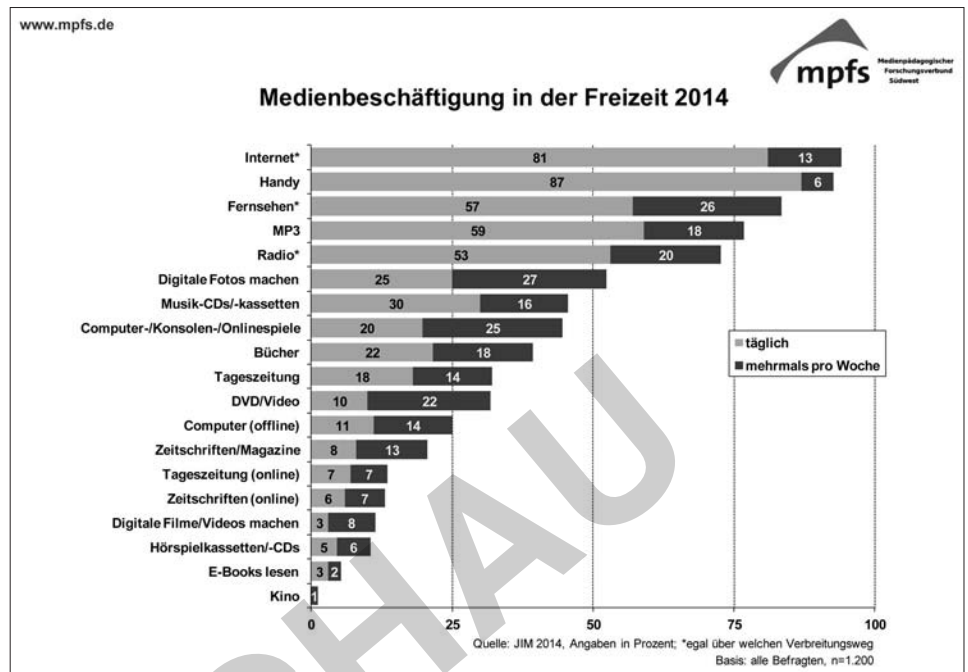
Heute ist es selbstverständlich, dass Kinder und Jugendliche mit den neuen Medien, also auch dem Handy, umgehen. Sie gehören zum Leben dazu. Allerdings wird dabei nicht immer bedacht, dass die Nutzung dieser Medien süchtig machen kann. Die Gewohnheiten der jugendlichen Nutzer sollen an dieser Stelle einmal genauer betrachtet werden.

Deutlich geht aus dieser Grafik der JIM-Studie 2014 hervor, dass das Handy von fast allen Jugendlichen täglich genutzt wird. Andere Quellen sprechen davon, dass 96% der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren ein eigenes Handy besitzen.<sup>14</sup>

Aus einer US-amerikanischen Umfrage geht hervor, dass iPhone-Besitzer täglich 84 Minuten ihr Smartphone nutzen. Da bleibt dann nur noch die Frage, wie sich diese intensive Nutzung des Handys beziehungsweise Smartphones auf das Verhalten des Jugendlichen auswirkt. Ein Leben ohne Handy wird sich der durchschnittliche Jugendliche heute kaum noch vorstellen können: Wer soll mich wecken? Wie kann ich meinen Freund schnell erreichen? Wie soll ich meine Musik unterwegs abspielen? Wozu brauche ich noch einen Fotoapparat oder eine Videokamera?

Diese intensive, sogar schon exzessive, Nutzung bringt zwangsläufig ein verändertes Verhalten mit sich. Wenn ich ständig mit meinen Freunden über das Handy verbunden bin, warum muss ich mich dann noch mit ihnen treffen? Wenn ich mit ihnen simsen und chatten kann, warum muss ich sie dann treffen, um mit ihnen zu reden? Immer häufiger sieht man Gruppen von Jugendlichen zusammen, die auf ihr Handy schauen, nicht auf ihre Freunde. Das wirft die Frage auf, ab wann man in solchen Fällen noch von einer normalen Nutzung des Handys sprechen kann oder ob hier schon ein gewisser Suchtfaktor vorhanden ist. Deshalb sollte sich jeder Jugendliche fragen, ob die Nutzung des Handys (mit all seinen technischen Möglichkeiten) immer notwendig ist.

Muss ich jede freie Minute nutzen, um Musik zu hören oder noch schnell ein Spiel zu spielen?



(Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: Medienbeschäftigung in der Freizeit 2014 (KIM-Studie 2014). URL: [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de))

<sup>14</sup> Vgl. beispielsweise Karg, Ulrike: Nutzung von mobilen Medien bei Jugendlichen. Problemlagen und Ausblick auf zukünftige Entwicklungen. In: proJugend (1/2014). Herausgegeben von der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V. München 2014, S. 5

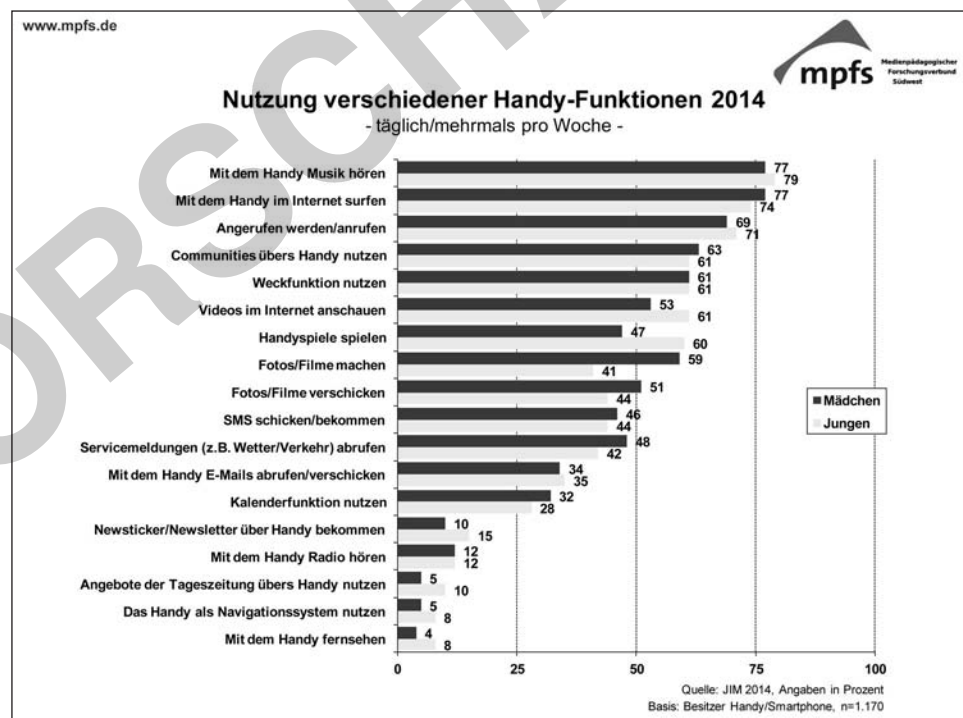
Das Mobiltelefon ist für die Jugendlichen heute fester Bestandteil ihrer Lebenswelt. Das kann man sehr leicht daran erkennen, wie sicher – und wie oft – sie damit umgehen. In der JIM-Studie 2014 wurde erfasst, dass von den 16- bis 17-Jährigen schon 93 Prozent ein eigenes Smartphone besitzen.<sup>15</sup> In der KidsVerbraucherAnalyse 2014 werden die entsprechenden Zahlen für die jüngeren Schülerinnen und Schüler genannt. Demnach besitzen 33 Prozent der 6- bis 9-Jährigen ein Handy; bei den 10- bis 13-Jährigen sind es immerhin schon 80 Prozent. Diese Zahlen sprechen für sich.<sup>16</sup>

Wenn schon so viele Mädchen und Jungen ein Handy besitzen, so wollen sie es auch beherrschen. Sie kennen sich mit den Funktionen des Handys und/oder des Smartphones sicher aus. Sie wissen, welche Funktionen es hat. Und hier beginnt der große Unterschied zum althergebrachten Telefon. Man hat oft das Gefühl, dass für die Jugendlichen das Telefonieren mit dem Handy nur eine Nebensache ist, ein Abfallprodukt. Schließlich bietet das Handy doch viel mehr; es ist inzwischen ein Multimediagerät:

- Man installiert für die verschiedenen Gruppen unterschiedliche Klingeltöne.
- Mit dem Handy wird (in guter Qualität) fotografiert.
- Selbstverständlich kann man auch Videos aufnehmen.
- Die Jugendlichen nutzen es auch als Radioempfänger.
- Sie spielen auf dem Handy ihre Musik ab.
- Es werden Nachrichten (SMS) übermittelt, aber auch MMS, die Bilder oder Videos beinhalten.
- Natürlich geht man auch ins Internet.
- Über das Internet nutzt man die Kontakte in den sozialen Netzwerken.

Diese Aufzählung der verschiedenen Handy-Funktionen in der nebenstehenden Befragung der JIM-Studie 2014 ist nicht abschließend; immer wieder ergeben sich weitere Möglichkeiten, da die Technik rasend schnell fortschreitet.

Eltern sehen den Besitz eines Handys oft positiv, weil sie auf diesem Weg ihr Kind immer erreichen können und so die Organisation des Alltags erleichtert wird. Allerdings müssen sie sich darüber im Klaren sein, dass die Nutzung des Handys auch Gefahren mit sich bringt. Deshalb sollten die Eltern durch Gespräche mit ihrem Kind in Erfahrung bringen, welche Möglichkeiten das Handy hat und wie das Kind das Handy nutzt. Schon durch den Kauf eines Handys haben die Erziehungsberechtigten einen gewissen Einfluss auf die mögliche Nutzung, indem sie sich über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des betreffenden Handys im Vorwege informieren.



(Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: Nutzung verschiedener Handy-Funktionen 2014 (JIM-Studie 2014). URL: [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de))

<sup>15</sup> Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: Smartphone-Besitzer 2012-2014 (JIM-Studie 2014).

**Aufgaben:**

1. Dein Handy hat verschiedene Funktionen. Wie wichtig sind sie für dich? Gib den einzelnen Funktionen Punkte von 10 bis 0: 10 Punkte für die allerwichtigste Funktion, 0 Punkte für die Funktion, die du überhaupt nicht benötigst.

SMS	
Foto	
Telefon	
Video	
Wecker	
Spiele	
MP3-Player	
Internet	
Organizer	
Bluetooth	



2. Erstellt anschließend eine Übersicht für die ganze Klasse und wertet sie gemeinsam aus.
3. Hast du die Handy-App „What’s App“ auf deinem Handy installiert? Wenn ja, beschreibe kurz die Vorteile aus deiner Sicht. Liste auch mögliche Nachteile auf.
4. Auf welche Apps möchtest du auf keinen Fall verzichten? Zähle die drei für dich wichtigsten Apps auf und erkläre ihre Funktion.



---



---




---



---




---



---

5. Wirst du die App „Menthal Balance“ installieren, um deine individuelle Handynutzung zu überprüfen oder nicht? Begründe.



### 1. Hast du immer dein Handy dabei?

- a) Ja, ich will immer erreichbar sein.
- b) Meist schon, weil es praktisch ist.
- c) Nur zu bestimmten Gelegenheiten.

### 2. Hast du einen Handyvertrag?

- a) Ja, sogar einen für Vielnutzer.
- b) Ja, ich habe einen abgeschlossen.
- c) Nein, ich telefoniere mit einer Prepaid-Karte.

### 3. Wie oft versendest du eine SMS?

- a) Täglich mehrere.
- b) Gelegentlich.
- c) Ich weiß gar nicht, wie das geht.

### 4. Wie wäre das Leben ohne Handy?

- a) Das kann ich mir überhaupt nicht vorstellen.
- b) Sicher irgendwie merkwürdig. Es würde etwas fehlen.
- c) Es würde sich kaum etwas ändern.

### 5. Findest du selbst, dass du zu viel telefonierst oder SMS verschickst?

- a) Ich wollte mich schon einmal einschränken, aber das ist mir nicht gelungen.
- b) Nein, mir macht das einfach Spaß.
- c) Ich nutze mein Handy nur selten.

### 6. Wie ist es um deine sozialen Kontakte bestellt?

- a) Per SMS stehe ich permanent mit meinen Freunden in Kontakt.
- b) Ab und zu treffe ich Freunde, aber oft reicht es mir zu telefonieren und zu simsen.
- c) Ich verabrede mich regelmäßig mit meinen Freunden.

### 7. Wie oft checkst du dein Handy?

- a) Ich habe mein Handy immer im Auge.
- b) Wenn ich auf eine Nachricht warte, schaue ich öfters aufs Display.
- c) Selten, ich lass mich überraschen.

### 8. Wirst du panisch, wenn du dein Handy vergessen hast?

- a) Das macht mich total nervös.
- b) Etwas beunruhigt bin ich schon.
- c) Nein, eigentlich gar nicht.



### Aufgaben:

1. Beantworte die Fragen zunächst für dich.
2. Besprich die Antworten dann mit deinem Nachbarn.
3. Erstellt anschließend in der Gruppe einen Katalog des sinnvollen Umgangs mit dem Handy.