



## Schattenseiten des Internet: Wenn das Internet zum Risiko wird.

9. Forum Kommunale Schulpsychologie  
Ingo Hertzstell und Christof Jelko

Samstag, 16.11.2013

## Zusammenfassung des Workshops

### Jugend und Medien

Die JIM-Studie 2012 (JIM = Jugend – Information – (Multi-)Media; die Studie kann heruntergeladen werden: [http://www.mpfs.de/fileadmin/JIM-pdf12/JIM2012\\_Endversion.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/JIM-pdf12/JIM2012_Endversion.pdf)) zeigt auf, welche Bedeutung die modernen Medien für die jungen Menschen zwischen 12 und 19 Jahren haben. 96 % von ihnen besitzen ein Handy, davon 47 % ein Smart-/iPhone, 82 % einen eigenen Computer / Laptop und 81 % einen MP3-Player. Musik hören, die Nutzung von Handy und Internet haben einen hohen Stellenwert. – Neben der privaten Nutzung steht auch der zunehmende Einsatz im Unterricht.



### Jugend und Medien

#### Private Nutzung

*Kommunikation: 46%* (E-Mail, WhatsApp, Chat, Twitter, Soziale Netzwerke)

*Unterhaltung 25%* (youtube, dailymotion)

*Spiele 17%* (PC-Spiele, Internet-Spiele (interaktiv, z. B. World of Warcraft))

*Informationsbeschaffung 12%* (Wikipedia, encarta, Klicksafe)

#### Nutzung in Schule / Unterricht (E-Learning)

Quelle: M. Hethay (Universität Bremen): Vortrag „Der Einsatz von Internet / Web 2.0 im Fremdsprachenunterricht“ am 10.11.2013 in Erfurt

## Chancen und Risiken des Internets

Der ausgedehnte bis exzessive Gebrauch birgt eine Reihe von Risiken und Nebenwirkungen (kein Anspruch auf Vollständigkeit):



### Chancen und Risiken des Internets Risiken und Nebenwirkungen I

Einschränkungen der

- Lernfähigkeit
- Merkfähigkeit
- Kognitiven Leistungen
- Fantasie und Kreativität

▪ „digital literacy“ wichtiger als Lesekompetenz

▪ Selbstüberforderung durch Multitasking

▪ Sorgloser Umgang mit den eigenen Daten und den Daten anderer

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Hertzstiel 8



### Chancen und Risiken des Internets Risiken und Nebenwirkungen II

Selbstvernachlässigung

- Physisch (Augenprobleme, Muskulatur, Skelett, Rückenschmerzen, ...) + Suchtmittelmissbrauch (Alkohol, Cannabis ...)
- Psychisch (Aggression, ADHS, Ängste, Depression, Burnout ...)

Vernachlässigung anderer Lebensbereiche (Familie, Schule, Freunde ...)

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Hertzstiel 9

## Was bedeutet Abhängigkeit und Sucht?

Nicht alle Menschen werden süchtig. Es hängt vor allem von individuellen, sozialen und mittelbezogenen Faktoren ab.

### Eine Definition von Sucht

„Internet-Sucht ist der exzessive Gebrauch des Mediums Internet. Der / die Betroffene integriert nicht das Internet in sein / ihr Leben, sondern sein / ihr Leben ins Internet.“

Quelle: Caritasverband Mannheim: Vortrag „Gefangen im Netz“ im Rahmen des Bundeskongresses für Schulpsychologie, 17.-19.11.2010 in Hameln

## Entstehung von Sucht

Sucht wird gelernt!

Die Befriedigung eines Verlangens zieht die Suche nach erneuter Befriedigung nach sich.

Bei mehrfacher Wiederholung bildet sich ein „Suchtgedächtnis“ (Neuroadaptation)

## Ausgewählte Suchtkriterien

Indikatoren der substanzabhängigen Süchte finden sich in ähnlicher Weise auch bei den Internetsüchten.

Kriterien bei Substanzabhängigkeit	Kriterien bei Internetsucht
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Unabweisbares Verlangen</li><li>▪ Kontrollverlust</li><li>▪ Dosissteigerung</li><li>▪ Entzugssymptome</li><li>▪ Vernachlässigung von Pflichten</li><li>▪ Zerstörung sozialer Beziehungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Craving (starkes Verlangen)</li><li>▪ Kontrollverlust</li><li>▪ Toleranzentwicklung</li><li>▪ Entzugserscheinungen</li><li>▪ Vernachlässigung wichtiger Lebensbereiche</li><li>▪ Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen</li></ul>

## Formen der Internetsucht



### Formen der Internetsucht

- Recherche-Sucht
- Computerspielsucht
- Suchhafte Nutzung von sozialen Netzwerken
- Online-Sexsucht
- Online-Kaufsucht
- Online-Glücksspielsucht

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstiel

### Recherche-Sucht

- v. a. männliche Personen
- eher zufallsgelenktes Surfen



## Computerspielsucht

- V.a. männliche Jugendliche
- 60% der Jugendlichen, zwischen 13 und 18, regelmäßiger Konsum
- 25% der Jugendlichen haben einen Account für Online-Rollenspiele
- Meist mystisch gestaltete Fantasiewelt, selbst gestalteter Spielcharakter: sog. Avatar
- Rasche Anfangserfolge möglich, dann Änderung der Verstärkerplans: Bewältigung der Aufgaben nur mit Hilfe von Mitspielern möglich => komplexes Sozialgefüge mit eigenen sozialen Normen
- Hohe Erregung bei Massen-Mehrspiel-Onlinerollenspielen => tiefe emotionale kortikale Verarbeitung (Ähnlichkeiten zur Alkoholsucht)
- Süchtige Entgleisung der Nutzung auch bei Online-Ego-Shooter- und Strategie-Spielen

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstiel

15

(Quelle: Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel & Müller (2013). Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer. S. 14)

## Suchhafte Nutzung von sozialen Netzwerken, Chatforen, ...

- V.a. weibliche Nutzer
- 72% der Jugendlichen zwischen 13 und 18 regelmäßige Nutzung  
(Quelle: Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel & Müller (2013). Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer., S. 16)
- Gefährdete Personen sind introvertierte Individuen und sozial unsichere Personen



## Online-Sexsucht

- Ca. 200 neue Pornografie-Seiten täglich im www
- Hohe Vielfalt an pornografischem Material
- Angebote: Selbsthilfegruppen, Kontaktforen, erotische Chatrooms, illegale kinderpornografische Inhalte, sexuelle Interaktionsmöglichkeiten (web-cam, Virtual-Reality-Techniken)
- Hinweise über www.onlinesucht.de
- 40% aller Internetangebote enthalten sexuelle Angebote, 74% aller Einnahmen im Internet durch Sexangebote
- Leichte Zugänglichkeit, keine seriöse Altersbeschränkung

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstiel

17

(Quelle: Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel & Müller (2013). Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer., S. 17)

## Online-Kaufsucht

- Prävalenzraten von 1 bis 8 %  
(Quelle: Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel & Müller (2013). Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer., S. 18)
- Kennzeichen: Toleranzbildung, Entzugssymptome, Kontrollverlust
- Leichte Verfügbarkeit und ständige Zugänglichkeit
- Dynamik des Bietens als suchtfördernder Faktor
- Häufig: Kombination von Konsum-, Internet- und Spielsucht („pathologisches Online-Auktionsverhalten“)



## Online-Glücksspielsucht

- V. a. Jugendliche und Personen mit Migrationshintergrund
- Leichte Zugänglichkeit und leichtes Umgehen der Altersbeschränkung
- Schätzung zum Konsum von Jugendlichen: 1,5% Pathologisches Glücksspiel; 3% problematisches Glücksspiel; 3,7% riskantes Spielverhalten; 64% haben bereits an Glücksspielen aktiv teilgenommen
- Soziale Bedingungsfaktoren, Merkmale der Glücksspiele, personale Faktoren (Sensation Seeking)

(Quelle: Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel & Müller (2013). Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer., S. 21)

## Entwicklung zur Abhängigkeit

### Aspekte der Entstehung und Aufrechterhaltung von Computerspiel- bzw. Internetsucht

- Diverse Konditionierungsprozesse
- Neurobiologische Veränderungen
- Bildung eines impliziten Gedächtnisses („Suchtgedächtnis“)
- Empfinden von Entspannung
- Entfliehen aus einer problembelasteten Realität
- Problemvermeidung durch Konsum
- Toleranzentwicklung

## Fallbeispiel

Hans (Name und Umstände geändert) besucht eine 10. Realschulklasse (Schuljahresbeginn).

The screenshot shows a presentation slide with a red header bar containing the city of Nürnberg's logo. The main title 'Fallbeispiel' is in bold black font. Below it is a bulleted list of points about Hans's situation:

- Vorgesichte von Hans: Einzelkind, wenig soziale Kontakte bis zum Schuleintritt, soziale Ängstlichkeit, Erfahrungen von Zurückweisungen durch Gleichaltrige, Eltern sind selbst sozial unsicher und ängstlich, abwertender Kommunikationsstil in der Familie, ...
- Entwicklung während der Schulzeit:
  - im Unterricht bemüht, befriedigende bis ausreichende Noten, erreicht jedes Jahr das Klassenziel; sozial wenig Kontakte, eher Einzelgänger, zuhause viel am PC > Hans lernt, dass er durch das Online-Computerspiel Freunde und Anerkennung bekommt. Er erlebt, wie das Spielen seine Ängste und Alltagssorgen stark dämpfen. Er erfährt Erfolge in der virtuellen Welt. Seine Mitspieler würdigen ihn. Er fühlt sich unverzichtbar.
- Symptome: zunehmender Konsum; fühlt sich in der Realität mehr und mehr unwohl und unsicher; Schlafdefizite; mangelnde Bewegung; Mangelernährung; nachlassende Schulleistungen; Vermeidung der Konfrontation mit seinen Problemen und weiter zunehmend Flucht in die virtuelle Welt; ...

At the bottom left, there is a footer with the text 'Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstiel' and a page number '23'.

## Wie vorgehen und wie Abhilfe schaffen?

- Wie schätzen Sie die Situation des Schülers ein?
- Welche Hilfe benötigt der Schüler?
- Wie gehen Sie vor, wenn Sie mit dem Schüler ein Gespräch führen wollen?
- Was könnten Sie den Eltern raten?
- Wie kann die Schule mit dem Problem (präventiv) umgehen?

In der Austauschphase wurden verschiedene Ideen entwickelt (Wiedergabe ohne Wertung/Gewichtung):

### Einschätzung

- Stark gefährdet

### Hilfen für Hans

- Alternativen anstoßen
- Soziale Integration fördern, z. B. im Sportverein
- Coaching (männlicher Coach / Partner)
- Über Gefahren aufklären
- Soziales Kompetenztraining
- Aufbau von Selbstkontrolle / -regulation

### Hilfen für die Eltern

- Erziehungskompetenz stärken
- Kommunikation zwischen den Eltern verbessern
- Aufzeigen / Einüben eines aufwertenden Kommunikationsstils

### Maßnahmen in der Schule

- Erlebnispädagogische Maßnahmen
- Integration in Theatergruppe

- Klasse einbeziehen
- Gleichaltrige als Modell
- Gleichaltrige als Berater

#### *Gespräch mit Hans*

- Frage, welche Spiele er spielt
- Frage, welche Rolle(n) er inne hat
- Frage nach den Ressourcen (was hat er früher erfolgreich gemacht? Wie erklärt er seine Schulerfolge?)
- Vorschlag, er könne als Peer-Berater tätig werden
- Eigene Gedanken / Sorge zum Ausdruck bringen
- Signalisieren „Du bist mir wichtig!“
- Selbstwertgefühl stärken
- Ziel entwickeln, Zielperspektive aufbauen

## **Warnsignale zur Früherkennung**

Viele Eltern (und Lehrkräfte) sind besorgt, wenn ihre Kinder lange am PC sitzen und nur schwer ein Ende finden. Die Faszination der neuen Medien ist groß, auch der Wunsch, mit den Gleichaltrigen zu verharren, spielt oft eine wichtige Rolle. Die Dauer allein ist aber noch kein Indiz, erst wenn mehrere Anzeichen zusammenkommen und längere Zeit andauern und die eigenen Möglichkeiten der Einflussnahme nicht weiterführen, sollte an eine externe Beratung gedacht werden.



### **Warnsignale zur Früherkennung**

- Nicht-aufhören-können
- Täglich mehrere Stunden mit PC, Handy, im Internet verbringen (spielen)
- Hippeligkeit
- Lügen
- Aggressivität (z. B. als Reaktion auf Computerspielverbote)
- Selbstvernachlässigung (Essen, Hygiene, Schlaf)
- Vernachlässigung der Schule > schlechtere Noten
- Vernachlässigung sozialer Kontakte / Verlust von Freunden
- Schulden

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstell

## Möglichkeiten der Prävention und Reaktion



### Möglichkeiten der Prävention Wichtige Regeln für Eltern

- Kein Computer im Kinderzimmer
- Aktuelle Informationen zu den Medien
- Gemeinsames Surfen / Spielen mit den Kindern
- Kritisches Hinterfragen fördern
- Zeitbegrenzung für PC und Internet (Wochenzeitbudget je nach Alter und Verständnis der Kinder)
- Kinder über problematische Seiten informieren
- PC nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsinstrument
- Unterstützung von alternativen Beschäftigungen und sozialen Kontakten

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstiel

28

### Handlungsmöglichkeiten für Eltern

- Überprüfung der eigenen Einstellung zu modernen Medien / zum Internet
- Interesse zeigen (vorurteilsfrei, keine Wertung)
- Vereinbarungen treffen (Vertrag!)
- Wenn nötig, klare Ansagen im Gespräch
  - Blickkontakt halten
  - Forderungen notfalls mehrfach wiederholen
  - Nicht auf Diskussionen einlassen
  - Grenzsetzung mit Konsequenzen
- Als Modell die eigenen Vorgaben konsequent einhalten



### Möglichkeiten der Prävention und Reaktion - Hinweise für Lehrkräfte

- Müdigkeit
  - Getriebensein / Unruhe
  - Mangelnde Aufmerksamkeit / Konzentration
  - Versäumnisse
  - Leistungsabfall
  - Ungepflegtes Aussehen
  - Rückzug aus sozialen Beziehungen
  - Hinweise von MitschülerInnen
- > **Gespräch mit dem Schüler/ der Schülerin**
- > **Gespräch mit den Erziehungsberechtigten**

Schulpsychologie für Nürnberg / Förderverein - Schattenseiten des Internets - Jelko / Herzstiel

30

Es wird empfohlen, dass Lehrkräfte sich gründlich auf solche Gespräche vorbereiten: inhaltlich wie strategisch. Sinnvoll wäre deshalb vorher der Kontakt mit Kollegen Kolleginnen, dem Schulpsychologen/der Schulpsychologin, dem Sozialpädagogen/der Sozialpädagogin, ...

## Literatur

- Bergmann, W. & Hüther, G. (2013). *Computersüchtig? Kinder im Sog der modernen Medien.* Weinheim: Beltz
- Bunz, Mercedes (2013). *Die stille Revolution.* Suhrkamp Taschenbuch
- Farke, Gabriele (2011). *Gefangen im Netz? Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex.* Huber
- Kettl-Römer, Barbara (2012). *Was macht mein Kind im Netz? Sicher umgehen mit Facebook & Co.* Wien: Linde (Taschenbuch)
- Morozov, Evgeny (2013). *Smarte neue Welt. Digitale Technik und die Freiheit des Menschen.* München: Karl Blessing Verlag
- Möller, Christoph (Hrsg.) (2011). *Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern.* Stuttgart: Kohlhammer
- Müller, Kai W. (2013). *Spielwiese Internet.* Berlin: Springer
- Wölfling, K., Jo, C., Bengesser, I., Beutel, M. E. & Müller, K. W. (2013). *Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual.* Stuttgart: Kohlhammer.

## Informationen und Materialien im Internet

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)
- [www.usk.de](http://www.usk.de) (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle)
- [www.pegi.info](http://www.pegi.info) (Pan European Game Information; deutschsprachig)
- [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- [www.gamestar.de](http://www.gamestar.de) (GameStar)
- [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de) (Plattform der Bundeszentrale für politische Bildung zum Thema Computerspiele)
- [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) (Tipps für Eltern)
- [www.jugendmedienschutz.nuernberg.de](http://www.jugendmedienschutz.nuernberg.de) (Jugendamt der Stadt Nürnberg)
- [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)
- [www.bundespruefstelle.de/bpjm/Jugendmedienschutz-Medienerziehung/computer-konsolenspiele](http://www.bundespruefstelle.de/bpjm/Jugendmedienschutz-Medienerziehung/computer-konsolenspiele)  
(Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien)

## Anlaufstellen für Computer- / Internetsucht in Nürnberg

Institut für Pädagogik und Schulpsychologie der Stadt Nürnberg / Schulpsychologie  
[www.ipsn.nuernberg.de](http://www.ipsn.nuernberg.de)

Erziehungs- und Familienberatungsstellen der Stadt Nürnberg  
[www.erziehungsberatung.nuernberg.de](http://www.erziehungsberatung.nuernberg.de)

Suchthilfenzentrum der Stadtmision Nürnberg  
[www.stadtmission-nuernberg.de](http://www.stadtmission-nuernberg.de)

Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Mittelfranken (KISS)  
nuernberg@kiss-mfr.de



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**

Förderverein Schulpsychologie für  
Nürnberg

Ingo Hertzstell 0911 / 50 24 55  
[hertzstell@t-online.de](mailto:hertzstell@t-online.de)

Institut für Pädagogik und  
Schulpsychologie der Stadt Nürnberg

Christof Jelko 8187-238, 231-8677  
[christof.jelko@stadt.nuernberg.de](mailto:christof.jelko@stadt.nuernberg.de)

IPSN  
Fürther Straße 80a  
90429 Nürnberg

+49 (0)9 11 / 2 31-9051  
[www.ipsn.nuernberg.de](http://www.ipsn.nuernberg.de)