

Medienkonsum bei Jugendlichen: Grenzen und Chancen in der Zeit von Covid-19

Wichtige Themenschwerpunkte aus eigener Praxis für Beratung und Behandlung:

1. **Für die Arbeit mit Jugendlichen:** ZIELARBEIT und Stärkung der RESILIENZFÄHIGKEIT
 - **Zielarbeit:** „*pulled by the future*“ Martin Seligman (Prospektive Positive Psychologie): Entwicklung von Zukunftsperspektiven und Möglichkeiten. Auch: realistische, erreichbare Ziele! -> z.B. mithilfe der [SMART-Methode](#) (spezifische, messbare, attraktive und erreichbare, realistische und terminisierte Ziele)
 - **Resilienz:** „psychische Widerstandsfähigkeit“

Wichtigste Resilienzfaktoren: ([LIR Mainz - Leibniz-Institut für Resilienzforschung \(lir-mainz.de\)](#))

 - Optimismus und Hoffnung
 - Selbstwirksamkeitserwartung -> Selbstwirksamkeit (etwas erreichen und bewirken können) erfahren Jugendliche u.a. beim INTERNET GAMING (IG)
 - Soziale Unterstützung -> erfahren Jugendliche u.a. beim gemeinsamen INTERNET GAMING und in SOZIALEN NETZWERKEN (SN)

1

2. **Für die Elternarbeit:** AKZEPTANZ und INTERESSE der Eltern an Medien

Philip Streit in: „*Wilde Jahre-gelassen und positiv durch die Pubertät.*“ (2014):

„Signalisieren Sie Akzeptanz und zeigen Sie, dass Sie Ihren Teenager in seiner Einzigartigkeit mögen. Tun Sie dies ZUERST. Zeigen Sie, dass Sie sich für ihn interessieren. Anstatt über ein „Massively Multiplayer Online Role-Playing-Game (MMORPG) in einer Tour zu schimpfen, ist es vielleicht günstiger, sich einmal alle Rollen erklären zu lassen und interessierte Fragen zu stellen.“

Studienergebnisse der Donau-Uni Krems:

[16 Prozent der SchülerInnen haben suizidale Gedanken - Donau-Universität Krems \(donau-uni.ac.at\) 02.03.2021](#)

- „55 Prozent leiden unter einer depressiven Symptomatik, die Hälfte unter Ängsten, ein Viertel unter Schlafstörung und 16 Prozent haben suizidale Gedanken.“
- „Mittlerweile verbringen rund die Hälfte der SchülerInnen täglich fünf oder mehr Stunden am Smartphone. Im Vergleich zu 2018 hat sich das verdoppelt. Die Smartphones wurden auch genutzt, um in Zeiten der Einschränkungen soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Dennoch scheinen Instagram, Face-Time, TikTok und

Co den persönlichen Kontakt, sei es beim Fußballspielen, Ausgehen oder wie auch immer gemeinsam Zeit verbracht wird, nicht ersetzen zu können.“

Warum nutzen Jugendliche (und wir Erwachsenen) überhaupt Social Media?

Soziale Netzwerke erfüllen nach Larry Rosen (2013) **4 Bedürfnisse** :

- 1. Socialising
- 2. Entertainment
- 3. Self Status Seeking (soz.Status: Identität entwickeln, sich ausprobieren, Feedback)
- 4. Information

Saferinternet Befragung 2021: Welche Sozialen Netzwerke nutzen Jugendliche?

WhatsApp: 98%, YouTube 93%, Instagram 84%, Snapchat 75%, TikTok 57%,
Pinterest 39%, Facebook 34%, Discord 33%, Skype 27%, Twitch 26%, Tellynomy
22%, Twitter 21%, Telegram 21%

Rolle unseres „Belohnungssystems“ und das Suchtpotential von Apps und Computerspielen:

- **Dopamin** (als Motivationshormon) -> Psychoedukation der Eltern und Kinder wichtig!

TIPP: Arte Kurzdokus über Dopamin und Social Media bzw. Online Spiele wie Candy Crush (z.B. Folge zu Lockdown) [Dopamin - Trailer - Die ganze Doku | ARTE](#)

2

Zusätzlich zur Dopaminausschüttung gibt es v.a. bei Games:

- **Formate mit hohem Suchtpotential** (nach Aktion Jugendschutz „Wenn-ich-Kartenset zum Thema exzessive Nutzung. Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen.“) sind v.a. **Online Rollenspielformate** (MMORPGs) denn sie haben oft:

*kein Ende *eine Open-World *Statussteigerungssysteme *hohen sozialen Druck bei Clans oder Gilden *Glücksspielelemente wie Lootboxen in Free2Play Games

Teste deine Tendenz zur Computerspielsucht:

- [Gaming Disorder \(molekulare-psychologie.de\)](#) (Uni Ulm)
- [Gamesucht-Test](#) und [Gamesucht-Test - Elternversion - gamesucht.com](#)
- Anamnesebogen im Buch „*Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter*“ von Felnhöfer et al. (2020, [Therapie-Tools Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Beltz Therapie-Tools: Amazon.de: Felnhöfer, Anna, Kothgassner, Oswald David, Galliez, Stéphanie: Bücher](#)) erfasst zum ersten Mal auch positive Aspekte und Ressourcen!

TIPP: stelle diese Frage: Warum und wozu nutzt das Kind genau diese Games und Apps? Und was mache ich selbst als Erwachsene*r alles mit dem Handy?

3 Kriterien des „Problematischen Mediennutzungsverhaltens“:

- Kontrollverlust
- *Craving* (starkes Verlangen: oft nicht körperlich, aber psychisch)
- Einschnitte im Sozialleben und im Alltag

WARUM und WOZU nutzen Kinder und Jugendliche Medien wie Social Media und Online Games? Unter anderem dazu:

- Kinder erleben Kompetenzen, Stärken
-> die sonst im Alltag nie erreicht werden können
- Arousal, physiolog. Aktivierung
-> selbst ADHS Kinder können ruhig(er) werden
- *Escapism*: Flucht vor negativen Emotionen und Stress
- Aber auch: Stressabbau durch Mediennutzung
- Selbstwertsteigerung -> z.B. Gildenführer bei WOW, Likes auf Social Media, ...
- Soziale Interaktionen, soziale Kompetenzen gestärkt
- Gefühl von Einsamkeit wird gesenkt
- Gruppenzugehörigkeit v.a. in ländlichen Regionen wichtig z.B. LGTBIQA Gruppen
- Digitale Selbsthilfegruppe z.B. auf TikTok und Instagram bei psychischen Problemen

3

Grenzen und Chancen in Zeiten von Covid:

Wo ergeben sich CHANCEN? Ein paar Beispiele:

- [Games-Forscherin Pirker: Schüler reden in Fortnite über Hausübungen \(derbrutkasten.com\)](https://derbrutkasten.com)

„Es gibt eine Studie, die unter anderem von der Oxford University durchgeführt wurde, die zeigt, dass Spiele wie Animal Crossing die mentale Gesundheit stärken. Diese Spiele erleben in der Coronazeit auch einen Boom.“ ... „Animal Crossing wird deshalb auch verwendet, um die Familie zu treffen oder sogar virtuelle Hochzeiten zu feiern.“

- [Mit 17 Millionär: Österreicher gewinnt überraschend "Fortnite"-Duo-WM - E-Sport - derStandard.at > Web](https://derstandard.at)

- Es ergeben sich auch **Chancen für Professionist*innen:**

z.B. Online-Beratung und Therapie z.B. über Instahelp: <https://instahelp.me/at/> oder digitale Gesundheitsanwendungen: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>, Einsatz von (Serious) Games in der Spieltherapie oder in der Schule, Forschungsgruppe D.O.T.: <https://dot.lbg.ac.at/> (in Schulen), Apps z.B. Polarstern: <https://www.polarstern.me/>

(auch für Schulen) ASMR Videos und Meditationsapps wie Headspace: [Headspace](#) und Aumio: <https://aumio.de/meditation-kurs-corona/> zur Stressregulation. Für die Jugend- und Elternarbeit: auf dem Messenger Signal Unterstützer*innengruppen installieren (Unterstützer*innen für Jugendliche, für Eltern), Online Selbsthilfegruppen für Jugendliche empfehlen (Foren oder in sozialen Netzwerken wie Instagram),...

Wo sind GRENZEN gefragt? Ein paar Beispiele:

- [Tik, Tok, Therapie – DATUM](#) (hinter der Paywall)
- Fake News zum Corona-Virus, zu Impfungen, etc.: [Tipps zum Umgang mit Fake News zu Corona – BMBF](#)
- [Quiz - saferinternet.at](#) (Fakes und Kettenbriefe erkennen, Mobbing,...)
- Pro Ana, Pro Mia Gruppen im Netz -> gegenseitiges „Anstacheln“, Challenges wie die „thigh gap challenge“ (Essstörungen haben während Corona zugenommen)
- [Problematische Internetnutzung](#) während Corona-Krise: Social Media Nutzung stark gestiegen und mglw. auch das exzessive Gamingverhalten (Daten 2020 fehlen!)

TIPP: Social Media Feeds, Videos, Games zeigen lassen, besprechen, verändern (Algorithmus auf Instagram und Co kann man durch Likes und Abonnements steuern, s.a. Beitrag dazu in der [Facebook-Gruppe „Medienpädagogik“](#))

4

Gaming Disorder nach ICD-11 der WHO (ab vorauss. 2022)

- Kontrollverlust
- Interessensverlust (außerhalb des Gaming)
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- Zusatzkriterium: Funktionale Beeinträchtigung aufgrund des Konsums. Es muss zu *„signifikanten Einschränkungen in persönlichen, familiären, schulischen, beruflichen oder anderen Lebensbereichen“* kommen (noch etwas schwammig formuliert, aber wichtiges Kriterium, s.a. 3 Kriterien problem. Medienkonsums, S.3)
- Die Symptome müssen für 12 Monate bestehen! Aber bei einer entsprechenden Schwere der Erkrankung wäre auch eine frühere Diagnosevergabe möglich
- Achtung: bezieht momentan nur „Computerspielsucht“ (IGD, Internet Gaming Disorder) nicht „Social Media Sucht“ (SND, Social Network Disorder) mit ein
- Wartberg et al. (2020) Ein-Jahres-Prävalenz IGD: 3,5% und PSMU (Problematic Social Media Use): 2,6% bei deutscher Stichprobe (N=1001) von 12-17jährigen (483 Mädchen, 518 Burschen).

Videospiele (IG) und Soziale Netzwerke (SN): Ressourcen oder Risikofaktoren?

Kindbezogene Vulnerabilitätsfaktoren nach Illy (2020):

- Impulsivität
- Neurotizismus (emotionale Instabilität)
- Mangelnde Selbstkontrolle, mangelnde Selbstregulation
- *Craving* (starkes Verlangen, das hohe Selbstkontrolle braucht)
- Mangelnde Copingstrategien
- Stresserleben und –verarbeitung
- Erlebte Traumata
- Angst, Einsamkeit
- Genderabhängigkeit: männlich (öfter IGD), weiblich (öfter SND)
- Komorbide Störungen (z.B. ADHS, Depressionen, Angststörungen)

Risikofaktoren und Stressoren nach Illy (2020):

- Ablehnendes Elternhaus
- Eltern-Kind-Konflikte
- Junges Erwachsenenalter, Pubertät
- Avatar nutzen (Identifikation mit Spielfigur)
- Fehlende soziale Ressourcen (Offline Beziehungen)
- Mobbing
- Mangelnde finanzielle Ressourcen (für Offline Erlebnisse)
- Hohe Spieldauer
- Ingame-Gewinne, Lootboxen („Überraschungsei-Effekt“, intermittierende Verstärker)

5

VG und SN als Ressourcen und protektive Faktoren (bei moderatem Konsum) nach Illy (2020):

- Erhöhen Glücksgefühle
- Erhöhen soziale Interaktion
- Reduzieren Stresslevel
- Steigerung von Erfolgserlebnissen

- Können zu höherer emotionaler Stabilität führen z.B. durch
- Entwicklung von Selbstkontrolle (Umgang mit Verlieren) und
- Erlernen von Frustrationserleben
- Erhöhen soziales Engagement, soziales Miteinander

Bsp: als Online-Übungsfeld z.B. für Sozialphobiker*innen um Kontakte auf- und auszubauen

Ausgewählte Themenschwerpunkte im Beratungsprozess nach Illy (2020):

ERSTGESPRÄCH: Ressourcenaktivierung, Therapiemotivation, neugierige, wertschätzende Haltung! Bsp. aus eigener Praxis: YouTube Kanäle der Klient*innen zeigen lassen

- Vertrauensaufbau: Neugier, Faszination als Türöffner!
- Wie werden Medien genutzt? Kosten/Nutzen?
- Stärkung der Änderungsmotivation
- Diagnostische Ersteinschätzung (Kontrollverlust? Einschnitte im Alltag?)
- Abstinenzentscheidung/Teilabstinenz (bei Medienkonsum geht nur Teilabstinenz)
- Förderung sozialer Kompetenzen (Gruppenangebote!)
- Soziales Umfeld miteinbeziehen, Weitervermittlung, zusätzliche Hilfen (Netzwerkarbeit!)
- Alternative Stressbewältigungsmaßnahmen und Freizeitgestaltung!
- Entwicklung von Zukunftsperspektiven...

Ideen für die Zusammenarbeit:

Netzwerkarbeit mit Schule (Schulärzt*innen, Schulsozialarbeit, Lehrende, Schulpsychologie, Beratungs- und Vertrauenslehrer*innen), Lehrlingsausbildungs-Netzwerke, Jugendcoaching, Eltern ua hilfreiche private Netzwerke, Elternberater*innen, KJH, FIB, JIB, mobile Jugendarbeit, Jugendzentren, Jugend- und Familienberatungsstellen, Ärzt*innen, Kinderärzt*innen, HPZ, WG's, alle Pädagog*innen sowie alle (LS)Berater*innen, Coaches, Therapeut*innen und Trainer*innen die mit Klient*innen in anderen Settings arbeiten zB. Legasthietrainer*innen. Kindergruppen zu speziellen Themen. Freizeiteinrichtungen.

Therapiempfehlungen in NÖ:

- Niedergelassene PSY-Berufe
- Suchtberatungsstellen
- Kinder- und Jugendpsychiatrien (KJPP Tulln zB. Home Treatment)

außerdem in Wien: AKH Wien (Kinder- und Jugendpsychiatrie), API Wien (Anton Proksch Institut), SFU Ambulanz

FAZIT: Was tun bei „Problematischem Mediennutzungsverhalten“?

- 1. nicht das Handy wegnehmen OHNE zuerst Alternativen zu eröffnen!
- > Auf welche Alternativen kann das Kind zugreifen?
- Braucht das Kind das Handy für Homeschooling, soziale Netzwerke etc.?
- > Gibt es Alternativen dazu? Wenn ja, welche?
- Benachrichtigungen abstellen, Push-Nachrichten abstellen
 - Social Media Feeds besprechen, Algorithmus ändern z.B. durch Abonnieren, Liken
 - Nachfragen: Warum nutzen Kinder welche Apps, Games, Streamingplattformen, Foren,...
 - Wie kann sich Kind offline das holen, was es braucht? -> attraktive Alternativen anbieten! Wo sind die (online) STÄRKEN des Kindes und wie kann man sie (offline) einsetzen? z.B. gute Vorstellungskraft, Planungsfähigkeit, Kreativität
 - Resilienz stärken durch: Erhöhen der Selbstwirksamkeit, Hoffnung und Aufzeigen und Ermöglichen von Zukunftsperspektiven!
 - **TIPP für Elternarbeit:** eigene Mediennutzung überdenken, Kinder lernen am Modell! Digital Detox/kein Handy am Esstisch/... -> Familienregeln einführen (für alle!)

7

Ausblick auf die ZUKUNFT: Apps zur Verbesserung der mentalen Gesundheit

Toni Michel (TU Wien) auf dem 6. Kinder- und Jugendgesundheits Symposium 2019:

- Das Problem mit Mental Health Apps für Jugendliche ist, dass die meisten Jugendlichen diese Apps und Gesundheitsanwendungen nicht nutzen würden
 - Bestehende Apps sind zu statisch, nicht an Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst und zu textbasiert! Apps müssen für die Jugendlichen interessant und unterhaltsam sein, Jugendliche müssen bei der Gestaltung mitentwickeln!
 - Michel schlägt deshalb vor, besser bestehende Apps und Games zu verwenden, die Jugendliche auch im Alltag nutzen
 - Man könnte Tools entwickeln um gemeinsam mit den Klient*innen z.B. im Spiel Minecraft therapeutisch zu arbeiten (z.B. Stärken stärken, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz, Stressregulation, soziale Kompetenz, Zeitmanagement und z.B. Impulskontrolle zur Beendigung des Spiels!)
- ➔ [Bestehende Games](#) zu Therapiezwecken verwenden oder [Therapeutische Games](#) ?

Interessante und hilfreiche Links:

KURZFILME:

- [Dopamin - Trailer - Die ganze Doku | ARTE](#)
- [Dopamin - Spezial Lockdown - Die ganze Doku | ARTE](#)

Weitere Folgen: [Instagram](#), Facebook, Snapchat, Candy Crush, YouTube, Tinder, Twitter

- <https://www.api.or.at/mediathek/fotos-und-videos/>

BUCHTIPPS UND KARTENSET:

- [Website von Dr. med. Daniel Illy - Bücher \(daniel-illy.de\)](#) (mit Link zum Webinar)

Für Behandler*innen (PSY-Berufe):

- [Praxishandbuch Videospiel- und Internetabhängigkeit: Ätiologie, Diagnostik und Therapie: Amazon.de: Illy, Daniel: Bücher](#)
- [Behandlungsmanual Videospiel- und Internetabhängigkeit: Verhaltenstherapeutisch-orientierte Gruppenbehandlung zur Teilabstinenz bei Adoleszenten - Das „Git Gud in Real-Life“-Programm: Amazon.de: Illy, Daniel, Florack, Jakob: Bücher](#)

Für Behandler*innen, Berater*innen, andere Professionist*innen:

- https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/buecher/produkt_produktdetails/43625-therapie_tools_problematische_mediennutzung_im_kindes_und_jugendalter.html
- <https://materialien.aj-bayern.de/suchtpraevention/methoden-und-ansaetze-der-suchtpraevention/aj-praxis-medien-wenn-ich-karten-zum-thema-exzessive-nutzung.html>

Für Eltern und Angehörige:

- [von Jugendlichen: Ratgeber Videospiel- und Internetabhängigkeit: Hilfe für den Alltag: Amazon.de: Illy, Daniel, Florack, Jakob: Bücher](#)
- Ein Blog-Projekt über Gamesucht, Medien und Erziehung für Eltern, Jugendliche und Fachpersonen [gamesucht.com - Computerspielsucht, Medien & Erziehung](#)
- [von Kindern:](#) Buch: „Der Online Zoo“ (Primärprävention und Medienkompetenz) <https://www.ispa.at/wissenspool/broschueren/>

MEDIENKOMPETENZ: (Recherche z.B. ab welchem Alter welche sozialen Medien nutzen?)

- <https://www.saferinternet.at/>
- <https://www.klicksafe.de/>

- <https://www.rataufdraht.at/> -> <https://elternseite.at/de/themen> (Kategorie: Medien)
- <https://www.ispa.at/wissenspool/broschueren/> z.B. Buch „Der Online Zoo“ als Hardcopy auf dt. und als E-Book in 11 Sprachen downloadbar
- <https://www.facebook.com/groups/131402253579323/> (Facebook Gruppe „Medienpädagogik“)
- <https://www.ombudsstelle.at/> (für rechtliche Fragen)
- [Mimikama Aktuell • Mimikama](#) (Fake News)
- [Tipps zum Umgang mit Fake News zu Corona – BMBF](#)

Allgemeine Buchtipps für die Elternarbeit:

- Larry Rosen: *Die digitale Falle: Treibt uns die Technologie in den Wahnsinn?* (2013)
- Ben Furman: *Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden - Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten* (2020)
- Philipa Perry: *Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen: (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)* (2020)
- Philip Streit: *Wilde Jahre-gelassen und positiv durch die Pubertät.* (2014)

Haim Omer z.B.

- *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern* (2016) gemeinsam mit Philip Streit.
- *Ängstliche Kinder unterstützen: Die elterliche Ankerfunktion* (2015) gemeinsam mit Eli Lebowitz.

Daniel Siegel z.B.

- *Achtsame Kommunikation mit Kindern - Arbeitsbuch: Praktische Übungen, Arbeitsblätter und Aktivitäten, die Ihren Kindern eine harmonische Entfaltung ermöglichen* (2016) gemeinsam mit Tina Bryson.
- *Aufbruch im Kopf: Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert* (2015)
- Lea Waters: *The Strength Switch: How the New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish.* (2017)