


Prävention Online-Sucht



UPDATE, Technikerkrankenkasse
Berlin 7.5.2010

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Inhalt

- Cyberspace
- Digitale Risiken
- Online – Sucht
- Prävention

franz.eidenbenz@bluewin.ch

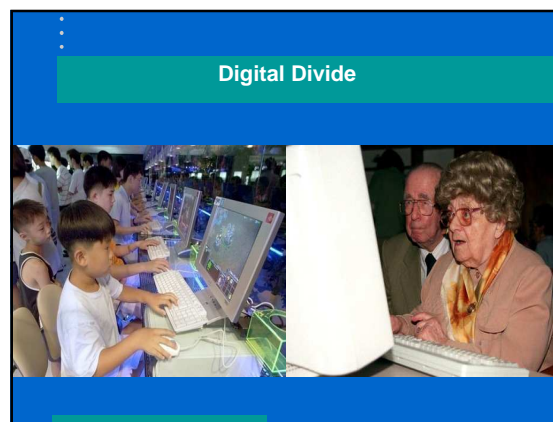
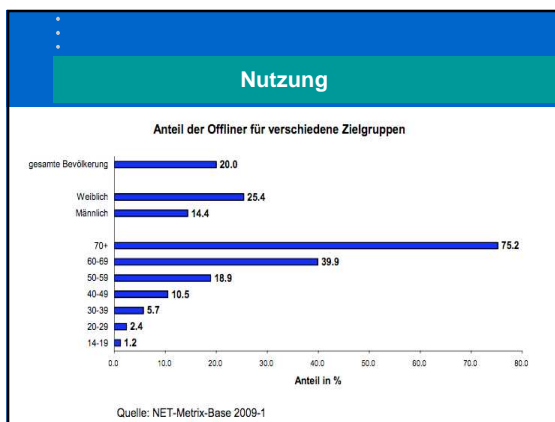
WWW – Cyberspace



6,5 Milliarden Menschen
1,7 Milliarde online

Parallelwelt, Fantasiewelt
Selektion, Subjektivität
Eigene virtuelle Welt

franz.eidenbenz@bluewin.ch



Digital Divide

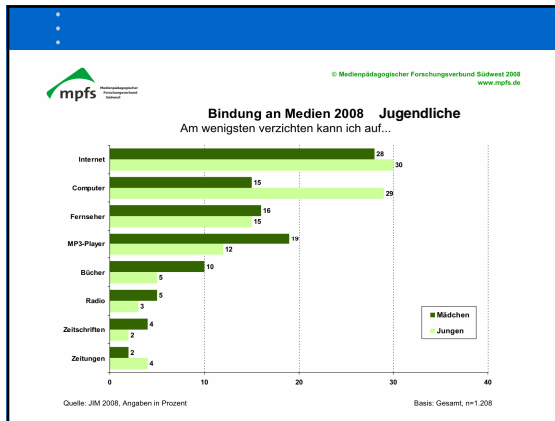
TV – Generation:

- Fehler-verhinderer; gut vorbereitet geht nichts kaputt
- Überlegen und dann handeln
- Computer als Werkzeug

@ - Generation; Native user:

- „Trial an error“ > handeln und nachher überlegen
- Gebrauchsanweisungen, Nutzerbedingungen
- Cyberspace > virtuelle Spielwiesen

Nach Klaus Lutz, Medienpädagoge Bremen
franz.eidenbenz@bluewin.ch



Grossgruppenexperiment: Anonym, interaktiv, präventiv

Und Sie?

- Länger online?
- Stress Handy nicht dabei?
- Sexseiten?
- Mehr (Frei-) Zeit seit Compi?

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Virtuelle Identität

Nickname, Avatare, Charaktere, Profil

Virtuelles Lebensgefühl
 > wähl- und veränderbar

Experimentieren mit Identität
 > Normalentwicklung

franz.eidenbenz@bluewin.ch

84 Chatter

boy3	Gizmo*away	NELLY_KELLY_GIR	TombAFK only-nate
Carharttboy_12	globe13	Nickerchen_w	turk12m
carmen1	Guest45266	Nickname_w	Tussi2
cedi14	harris	no_name_13	wolkid
chaetzi	Hippie-Girl	Pasquale	Xzibit
coolesgirl13	I_LOVE_GIRLS_M	röck away	Yvonne_catterfeld_
cooles_girl	Jay_Z-Girl_13	Real-Slims-Shady	Zicke
Deutz	Jennifer_Lopez15	Sabrina1	{XawAy}
dreamboy1	Kawaii_w	Salome1	
easyboy	KenWood	schnul_w_13	
Erik	knuddel-boy	Shakira2	
firstbase	leila1	skatergirls11_12	
fofi_boy_15	les_girl_14	Slave	
frechesgirl	lucki-cam	SMS	
FUBU_MAN	Marcello	sms-angel	
Funygirl	mausi_w	sonja1	
gift14	Miss_14_w	sport-girl	
Girl5	nea-away	Sp*Off	

franz.eidenbenz@bluewin.ch



Virtuelle Identität: Avatare

ROBBIE COOPER.

18 July, 2007 in photographs



Above: name: Lee Taek Soo (right), born: 1973, occupation: Office worker location: Seoul, South Korea, avatar name: Crammer, avatar created: 2006, game played: World of Warcraft, hours per week in-game: 10, character type: undead, special abilities: Will of the Forsaken, shadow resistance.

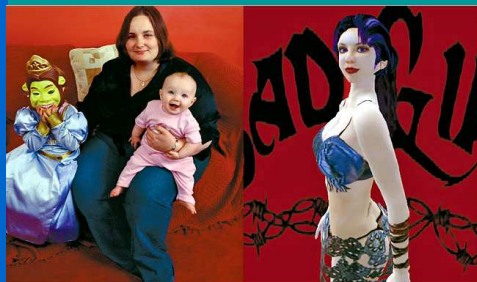
franz.e

The Alter Ego project, by Robbie Cooper (UK), shows 70 pairs of people in real life with their online avatars on so-called massively multi-player online role-playing

Virtuelle Identität: Avatare



franz.eidenbenz@bluewin.ch



franz.eidenbenz@bluewin.ch



franz.eidenbenz@bluewin.ch



Lucas Shaw, Jg. 1985, 55h/week, Ever Quest

franz.eidenbenz@bluewin.ch



Jason Rowe, Jg. 1975, 80h/week, Star Wars Galaxies

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Digitale Risiken

Sucht:
Gamen, Chatten, Sex

Mobbing:
Chat, MSN, SMS

Missbrauch:
Pädophile im Chat

Porno:
Jugend, Falsche Vorstellungen, Beziehungsprobleme

Gewalt:
Happyslapping, Egoshooter, Amok

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Online-Sucht

Substanzmittelfreie Suchtform
Verhaltens – Sucht

Onlinesucht
Internet Addiction Disorder (IAD)
Pathologischem Internet Gebrauch (PIG)

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Internet- Sucht: Definition Kimberly Young

Spektrum von exzessiven Verhaltensweisen und
Impulskontrollproblemen:

- Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen
- Konsumieren von Sex- und Pornoseiten
- Gamen und Handeln übers Netz
- Zwanghaftes Suchen nach Informationen
- Beschäftigung mit dem Computer an sich

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Suchtkriterien

- Einengung des Verhaltensraumes
- Kontrollverlust, Toleranzentwicklung
- Negative Auswirkungen auf soziale Beziehungen
- Negative Auswirkungen auf Arbeit und Leistung
- Entzugerscheinungen
- Netznutzung zur emotionalen Regulation

Kimberly Young (USA) / Prof. Jerusalem, M. Hahn (Berlin)

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Chat und Kommunikationssysteme

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Kommunikation

screen-to-screen	face-to-face
• Idealtypische Identifikation	• Realistische Selbstwahrnehmung
• Kontakt einfach, hemmungsfrei	• Kontakt komplex, angstbesetzt
• Abgrenzung einfach	• Abgrenzung schwieriger
• Projektionen wenig Information	• Komplexe Fremdwahrnehmung

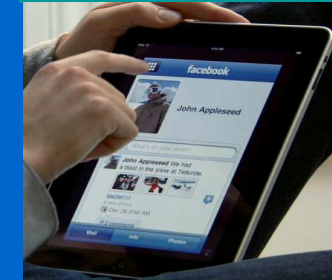
franz.eidenbenz@bluewin.ch

Soziale Netzwerke, Communities im Web 2.0



facebook 2010

<http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>, Zugriff 4.5.10



CH 1,8 Mio

WWW: 400 Mio

50% täglich
130 friends
>7h monatlich

Mobilezugriffe:
100 Mio regeln.

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Facebookstudie 2010; Rodkommunikation



franz.eidenbenz@bluewin.ch

Facebookstudie 2010; Rodkommunikation

«Gesucht: Facebook-Junkies in der D-CH,
die Fr. 300.- verdienen möchten»

«Also grad ein Monat
ist schon etwas viel.»

franz.eidenbenz@bluewin.ch

«Facebook gibt mir ein Gefühl
von Zusammengehörigkeit mit Leuten
aus der ganzen Welt.»

«Ich wusste nicht mehr,
was ich auf dem Internet ohne
Facebook machen sollte.»

«Dem Dozenten zuzuhören,
ohne parallel noch auf Facebook
eingeloggt zu sein, ist schon
massiv was anderes.»

Facebookstudie 2010; Rodkommunikation

«Ich habe schon mal den Account ganz deaktiviert, da ich davon loskommen wollte. Nach zwei Wochen wurde ich rückfällig und habe mich wieder angemeldet.»

«Mir wurde in diesem Monat bewusst, dass sich auf Facebook eigentlich zu 90% Unwichtiges, Oberflächliches und nicht wirklich Interessantes abspielt. Vorher habe ich nicht so gedacht.»

franz.eidenbenz@bluewin.ch

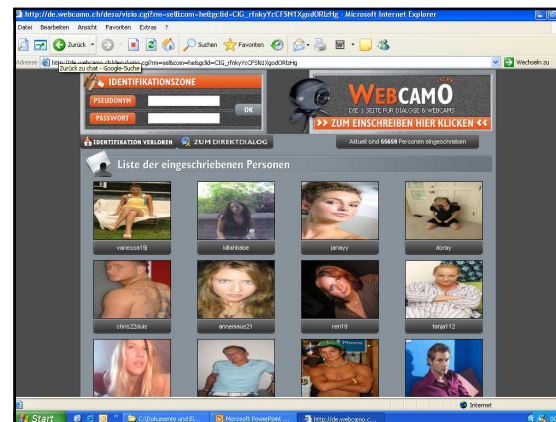
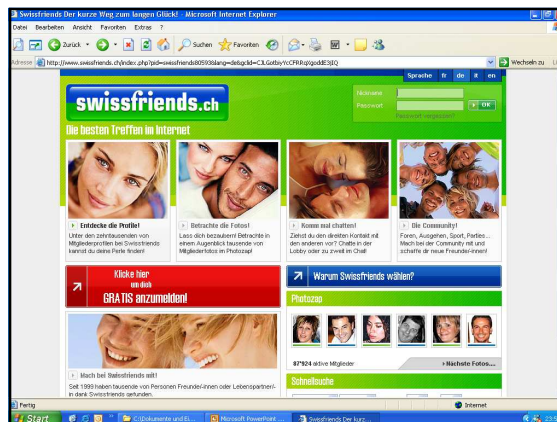
Facebook: Mike Booth, somegreybloke.com



Chat Alexandra

- [Clip Alexandra.mov](#)

franz.eidenbenz@bluewin.ch



Porno - Sex

- Pornokonsum
Legal, illegal
- Cybersex

franz.eidenbenz@bluewin.ch

LUST

KINKY ONLINE PERSONAL ADS

FROM SEATTLE'S THE STRANGER
ADAPTED BY ELLEN FORNEY

Konsum: Legal, illegal

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Porno - Sex

- Jederzeit unauffällig verfügbar
- Unbeschränkte Menge Fotos, Filme
- Realitätsverlust?
- Jugend? Sozialisation?

franz.eidenbenz@bluewin.ch

On-, Offline Games

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Online - Games

<p>WARCRAFT</p> <p>Spieler: ca. 11 Mio (2008) Bezahlung: ca. 15\$/Monat</p>	<p>second life</p> <p>Spieler: ca. 3,5 Mio Bezahlung: wählbar</p>	<p>GUILD WARS</p> <p>Spieler: über 3 Mio Bezahlung: CHF 90</p>	<p>EVERQUEST</p> <p>Spieler: ca. 0,5 Mio Bezahlung: ca. 15\$/Monat</p>
--	--	---	---

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Begriffe

- **Charakter:** Spielfigur, Avatar
- **Level:** Entwicklungsstufe der Figur
- **Quests:** Aufgaben
- **Gilde:** Kampfgruppe
- **Raid:** Schlacht
- **Instanzen:** Virtuelle Gegner
- **AFK:** Away from Keyboard

franz.eidenbenz@bluewin.ch

World of Warcraft - Die große deutsche Seite zum Spiel

Die Charaktererstellung

Eine der ersten Dinge, die jeder neue WoW-Spieler zu tun hat, ist natürlich, sich einen Charakter zu erstellen. Hier "baust" ihr euch euer Abo zusammen, das ihr in der Welt von WoW verbringt.

Wie in jedem MMORPG habt ihr auch in World of Warcraft die Möglichkeit, neben Rasse, Klasse und Geschlecht auch das Aussehen eures Charakters nach dem eigenen Wunsch zu gestalten. Zunächst müsst ihr euch zwei Dinge über eine Fraktion festlegen - dies geschieht mithilfe durch Auswahl einer Rasse, Menschen, Zwerge, Orne und Halbroten stehen auf der linken Seite, die rechtlichen Klassen der Rasse. Dabei werden die Rassen gewisse Charaktereigenschaften für eine bestimmte Menge an Klassen zur Verfügung. Ihr gebt diese Informationen hierher, um euch ein Blick in die Rassen- und Klassenliste zu werfen. Alle Infos bezüglich der Fähigkeiten der einzelnen Klassen findet ihr in unserer Wiki-Category.

Bevor das Aussehen des Charakters angepasst wird, empfiehlt es sich, zu starten die Rasse, Klasse und das Geschlecht des Charakters festzulegen. Durch die Wahl der Rasse entscheidet ihr euch automatisch auch für eine der beiden weltweiten Fraktionen, in welchem Beispiel wird ein männlicher Charakter erstellt.

Das Spiel

Allegemeines
Charakter
Klassen
Rassen
Wahl einer Fraktion
Wahl einer Klasse
Wahl einer Rasse
Wahl eines Geschlechts
Wahl eines Charakters
Wahl eines Aussehens
Wahl eines Namens

World of Warcraft - Die große deutsche Seite zum Spiel

DRUIDE
Hüter der natürlichen Ordnung der Welt, Vorkraft an Fähigkeiten, magische Kräfte, beschützt seine Freunde, stark im Kampf

HEXENBEISTER
Meister von Schatten, Feuer und dämonischen Kräften, kämpft in der Distanz, Wario: mächtiger Schwächungszauber

KRIEGER
Meister des Nahkampfes, beschützt seine Freunde, Verwehender von enormem Schaden

PALADIN
Gestandener Heiler, zugleich mächtiger Krieger, strebt nach Gerechtigkeit, unverzagter Verteidiger

LEGER
Verbündeter von Natur und Tierwelt, Meister des Fallenstellens, Scharfschütze aus der Distanz


SCHURKE
Meister der Raffinesse, trickreich, listig, große Konzentrationsfähigkeit, Zugriff auf Gift

MÄCHER
Spirituelle Anführer, Meister der arkanen Künste, kann seine Gegner in harmlose Tiere verwandeln


Charaktere Klassen (Rollen, Identitäten)


Magier
Magier kontrollieren das Kosmos, geschult mit der Kraft der Naturkräfte, sie sind die Anführer der Magier. Als Meister der Magie, sie sind die Anführer der Magier. Als Meister der Magie, sie sind die Anführer der Magier. Als Meister der Magie, sie sind die Anführer der Magier.

Priester
Priester sind die Meister der Heilung und des Schutzes, sie sind die Anführer der Priester. Als Meister der Heilung, sie sind die Anführer der Priester. Als Meister der Heilung, sie sind die Anführer der Priester.




Ego Shooter





franz.eldenbenz@bluewin.ch



KRIMINOLOGISCHES FORSCHUNGSGESTÜTZT NIEDERSACHSEN E.V.

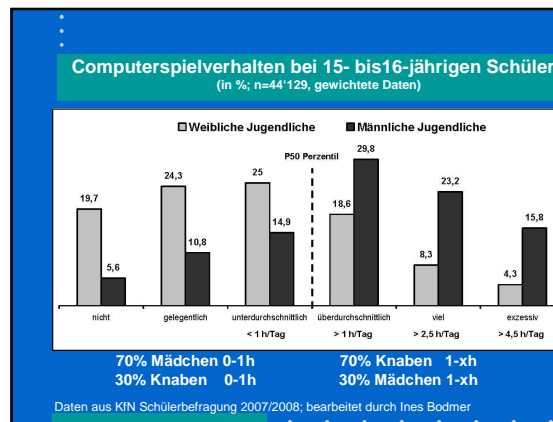
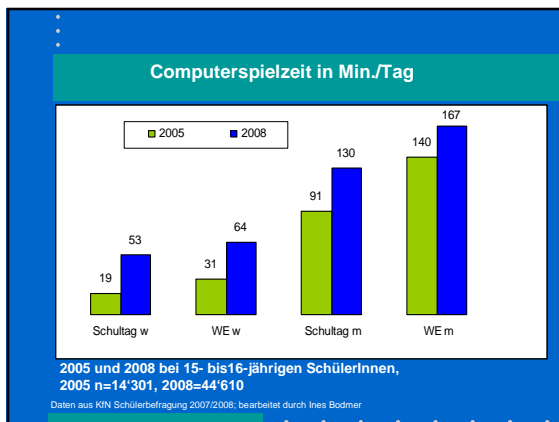
Forschungsbericht Nr. 108

Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter

Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale

Florian Rehbein, Matthias Kleimann, Thomas Mögle
2009

KIN Studie bearbeitet durch Ines Bodmer



Top 10 Spiele männlicher Jugendlicher

3 beliebtesten Games (n = 22'620; Mehrfachnennung)

Spiel	Genre	USK	%
Counter-Strike (CS)	Ego-Shooter	16 - 18	27,0
FIFA (Fußball)	Sportspiel	0	16,1
Need for Speed	Rennspiel	0 - 12	11,4
Grand Theft Auto (GTA)	Genremix/Shooter	16 - 18	10,1
World of Warcraft (WoW)	MMORPG	12	9,8
Call Of Duty	Ego-Shooter	18	7,8
Battlefield	Shooter	16	5,1
Warcraft	Strategie/MMORPG	12	4,9
Pro Evolution Soccer	Sportspiel	0	4,8
Guild Wars	MMORPG	12	2,7

Daten aus KIN Schülerbefragung 2007/2008; bearbeitet durch Ines Bodmer

Top 10 Spiele weiblicher Jugendlicher

3 beliebtesten Games (Mehrfachnennungen, n = 21'509)

Spiel	Genre	USK	%
Die Sims	Simulation	0	22.6
Singstar	Partyspiel	0	6.8
Need for Speed	Rennspiel	0 - 12	4.8
Solitär	Denkspiel	0	3.6
Super Mario	Geschicklichkeit	0 - 6	2.9
Grand Theft Auto (GTA)	Genremix	16 - 18	2.5
Counter-Strike (CS)	Ego-Shooter	16 - 18	2.4
FIFA (Fußball)	Sportspiel	0	1.4
Tomb Raider	Action-Adventure	12 - 16	1.3
World of Warcraft (WoW)	MMORPG	12	1.3

Daten aus KfN Schülerbefragung 2007/2008; bearbeitet durch Ines Bodmer

Abhängige

intendork.com - LogOff Warning



franz.eidenbenz@bluewin.ch

Frühindikatoren Medienabhängigkeit

- Leistungsrückgang (Beruf, Schule)
- Desinteresse am Umfeld und offline Freizeitinteresse
- Müdigkeit (chronischem Schlafmangel)
- Fahler Gesichtsfarbe, mangelnde Körperspannung
- Gesprächsverweigerung
- Aggressiv, nervös bei Compi-Entzug

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Langzeitfolgen von exzessivem Gamen

- Defizite in der Sozialentwicklung, Isolation im RL
- Leistungsrückgang > Perspektive
- Bewegungsmangel
(Körperlichen Entwicklung → Gewichtsprobleme, Motorik)
- Realitätsverzerrung: Empathie?, Gewaltbereitschaft

franz.eidenbenz@bluewin.ch

franz.eidenbenz@bluewin.ch



franz.eidenbenz@bluewin.ch

Was können Bezugspersonen tun?

- Gespräch
- Konfrontation
- Druck

• Kontrolle ?

Technische Möglichkeit:
<http://www.num-num.de/pc-zeitlimit.htm>



franz.eidenbenz@bluewin.ch

Technische Kontrollmöglichkeit



franz.eidenbenz@bluewin.ch

Was können Angehörigen tun?

Nicht geeignete Massnahmen:

- Computer sabotieren (aus dem Fenster usw.)
- Moralpredigt oder Vorwürfe

Hilfreiches Vorgehen:

- Interesse zeigen was fasziniert
- was das Netz bietet und in der Realität nicht erreicht wird
- Realistische Einschätzung Zeit, Konfrontation
- Beratung

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Was können Arbeitgeber tun?

Diagnostische Hinweise:

- Leistungsabfall
- Chronische Müdigkeit
- Rückzug

Massnahmen:

- Gespräch, Konsequenzen
- Lösungsmöglichkeiten aufzeigen
- Beratung HR, extern

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Therapeutischer Ansatz?

Beratung, Psychotherapie

- Systemische Therapie, Umfeld
- Verhaltenstherapie

Vorbedingungen:

- Druck
- Motivation

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Prävention



franz.eidenbenz@bluewin.ch

Prävention

- Sucht – Prävention
- Medienpädagogik

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Prävention Zielgruppen

Kinder, Jugendliche:

- Schüler, Lehrlinge
- Eltern, Lehrer (Schule), Ausbilder (Betriebe)
- Fachpersonen

Zielgruppen Erwachsene

- Zunehmend alle Altersgruppen
- Alleinstehende, Paare
- Arbeitslose

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Online-Sucht Prävention

Grundlagen:

- Risikofaktoren
- Komorbidität

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Risikofaktoren intrapsychisch

- Realweltlicher Misserfolg (Rehbein et al)
- Vermeidende Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien (Grüsser et al)
- Mangelnde Impulskontrolle (Defizite Planung, Umsetzung von Zielen, Wölfling et al)
- Jugendalter: Hirnphysiologische Entwicklung

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Komorbidität

- Depressivität
- Angststörungen (Ängstlich im Sozialkontakt)
- Unsicherheit im Sozialkontakt (Sozialphobie)
- ADHS
- Zwanghaftigkeit

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Risikofaktoren Umfeld

- Akzeptanz oder indirekte Förderung des Verhaltens
- Familiäres Umfeld: Suchtverhalten, Grenzen
- Zeitliche und strukturelle Verfügbarkeit
- Mangelnde Beziehungsmöglichkeiten (Einsamkeit)
- Schulabsentismus, Arbeitslosigkeit

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Präventionsziele

- **Schutzfaktoren stärken**
Allgemeine Lebenskompetenzen
- **Medienkompetenz fördern**
Kritischer, reflektierter, selbstverantwortlicher Umgang
- **Erziehungskompetenzen stärken**
Dialogfähigkeit, Sensibilisierung
- **Befähigung zur Früherkennung**
Signale, Verantwortung, Hilfe vermitteln

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Ziele im Umgang mit Medien

- Haltung erarbeiten; klare Grenzen
- Medienkompetenzen fördern;
positive, kreative Aspekte sehen und unterstützen
- Alternativen anbieten
- Media – life Balance / On- und Offline Balance

Ziel

Selbstverantwortlicher-
Selbstbestimmter Umgang
mit (Neuen) Medien

Zentrum für Verhaltenssuchte:
Online-, Glücksspiel-, Kauf-Sucht
www.verhaltenssucht.ch

franz.eidenbenz@bluewin.ch

Projekt DVD

"Menschen wie wir"

Medienabhängigkeit:
surfen, chatten, gamen, bloggen, simsen

Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul-
und Berufsbildungsamtes des Kantons Zürich

www.mba.zh.ch

franz.eidenbenz@bluewin.ch

surfen, chatten, gamen, bloggen, simsen

Hintergrundinformationen zum Thema Medienabhängigkeit

Themenwahl

1. Identität - das soziale Ich [mit Arbeitsunterlagen für den Unterricht](#)
2. Virtuelle Welten - das virtuelle Ich [mit Arbeitsunterlagen für den Unterricht](#)
3. Dilemme: Faszination, Chance und Risiko [mit Arbeitsunterlagen für den Unterricht](#)
4. Freizeitgestaltung und Medienkonsum [mit Arbeitsunterlagen für den Unterricht](#)
5. Sinneserfahrung [mit Arbeitsunterlagen für den Unterricht](#)

Arbeitsinstrumente für den Unterricht

Wie in der allgemeinen Suchtprävention steht auch in der Präventionsarbeit zur Vermeidung einer Medienabhängigkeit die Förderung der Lebenskompetenzen im Vordergrund. Parallel dazu sind für die Realisierung ein Instrumentarium entwickelt worden. Themen der ersten DVD, die sich damit mit dem

