

# **Prävention von Computerspiel- und Mediensucht**

## **Aufgaben und Gestaltung sinnvoller Suchtprävention im kommunalen Umfeld**

Bachelorarbeit zur Erlangung des Grades Bachelor of Arts  
an der Philosophischen Fakultät der Universität Siegen

Universität Siegen  
Fakultät I - Philosophische Fakultät  
Sozialwissenschaften B.A.

Erstgutachter: Prof. Dr. Christoph Strünck  
Zweitgutachter: Stephan Krayter, M.A.

Verfasser: Mike Warnecke  
Matrikelnummer: 1274695

Kirchhundem, der 02.08.2021

---

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	1
1. Definition.....	3
1.1 Prävention.....	3
1.2 Computerspiel- und Medienabhängigkeit .....	4
2. Spiel und Folgen.....	8
2.1 Übersicht über Spiele und Medien .....	8
2.2 Wie äußert sich eine Computerspiel- und Medienabhängigkeit? .....	9
3. Daten zur Abhängigkeit.....	11
3.1 Studien.....	12
3.1.1 JIM-Studie .....	12
3.1.2 BzGA-Studie .....	13
3.1.3 Studie Dr. Oliver Nass.....	13
3.1.4 DAK-Studie.....	14
3.2 Unterschied riskante und pathologische Nutzung.....	15
3.3 Zusammenfassung Daten .....	16
4. Suchtverlauf.....	16
4.1 Weichenstellungen zur pathologischen Computerspiel- und Medienabhängigkeit .....	16
4.2 Die idealtypische Suchtkarriere.....	17
5. Überleitung Prävention.....	19
5.1 Ableitungen in die präventive Praxis.....	19
5.2 Notwendigkeit Prävention .....	20
5.3 Kommentar zu Frühintervention .....	21
5.4 Forderungen nach sinnvoller Suchtprävention.....	22
5.5 Kommunalpolitische Herausforderungen der Suchtprävention .....	25
6. Aufgaben der Präventionspraxis.....	26
7. Wie sieht Prävention aus?.....	29

7.1 Beispiele und Akteure der Prävention .....	29
7.1.1 Klicksafe - EU Initiative für mehr Medienkompetenz .....	29
7.1.2 Digitale Spiele - pädagogisch beurteilt .....	30
7.1.3 Infocafé in Neu-Ilseburg .....	30
7.1.4 Webcare plus .....	31
7.1.5 Villa Schöpflin.....	31
7.1.6 Net-Piloten .....	31
7.1.7 Let's Play.....	32
7.1.8 Eltern-LAN.....	32
7.2 Die Angebote eingeordnet .....	33
7.3 Kinder und Jugendliche während Corona mit Prävention erreichen.	34
8. Diskussion .....	35
9. Schlussfolgerung und Forderung.....	39
Quellenverzeichnis .....	40
Literaturverzeichnis.....	40
Abbildungsverzeichnis .....	42
Plagiatserklärung .....	44

# Einleitung

„Noch die eine Runde.“ „Ich bin gleich fertig.“ „Bei Online-Games kann man keine Pause machen.“ Als Elternteil sind solche Aussagen regelmäßiger Teil der Auseinandersetzung mit den spielenden Kindern. Aus der Sicht der Spielenden kann eine spannende Runde am Besten niemals enden. Was gibt es während der Corona-Pandemie auch Andres zu tun? Doch zu viel Konsum kann schädlich sein<sup>1</sup> und im schlimmsten Fall in einer Abhängigkeit enden. Von 1970 bis 2005 hat sich die Mediennutzung beinahe vervierfacht<sup>2</sup>. Die technische Verfügbarkeit für Spielkonsolen und besonders für den Allrounder Smartphone ist praktisch überall für Alle gegeben.<sup>3</sup> Von den vielen Mediennutzen sind nach unterschiedlichen Erkenntnissen zwischen 1% und 5% abhängig und bis zu 15% in einem riskanten Nutzungsverhalten.<sup>4 5 6</sup> Der Übergang von Kindheit zu Jugend ist besonders relevant und gefährdet. Eltern und Kinder handeln hier neue Absprachen in Freiheit und Kontrolle aus und legen wichtige Meilensteine für das Zusammenleben und den eigenen Konsum.<sup>7</sup> Internetsucht<sup>8</sup>, Onlinesucht<sup>9</sup>, Computerspielabhängigkeit<sup>10</sup> oder Medienabhängigkeit<sup>11</sup>. Die Abhängigkeitserkrankung hat viele Namen. Die Auswirkungen können gravierend sein.<sup>12</sup> Deshalb braucht es neben einer Definition, gute therapeutische Möglichkeiten und früh ansetzende Prävention.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage nach sinnvoller und zielorientierter Suchtprävention bei Computerspiel- und Medienabhängigkeit. Die Forschungsfrage lautet konkret:

**Wie kann sinnvolle Suchtprävention bei Computerspiel- und Medienabhängigkeit aussehen und welche Aufgaben hat sie?**

---

<sup>1</sup> vgl. Hornung 2016, S. 345

<sup>2</sup> vgl. Lampert 2012, S. 17

<sup>3</sup> vgl. BzGA 2015, S. 37

<sup>4</sup> vgl. DAK 2020

<sup>5</sup> vgl. Rehbein 2009

<sup>6</sup> vgl. BzGA 2015

<sup>7</sup> vgl. Lampert 2012, S. 17

<sup>8</sup> vgl. Wölfling 2016

<sup>9</sup> vgl. Blättler 2011

<sup>10</sup> vgl. Popow 2018

<sup>11</sup> vgl. Völter 2009

<sup>12</sup> vgl. Meixner 2010, S. 6

Das erste Kapitel legt mit einer eigenen Definition eine Grundlage für die weitere Auseinandersetzung. Der Begriff der Prävention ist genauso vielschichtig wie die Computerspiel- und Medienabhängigkeit. Der Pathologische Internetgebrauch dient dabei als Überbegriff für die Bereiche der Onlinesucht, Onlineshoppingsucht, Internetpornographie, Soziale Netzwerke und der am stärksten erforschten Onlinespielsucht.<sup>13</sup>

Der zweite Abschnitt startet mit einem Einblick in Spielegenre und typische Vertreter. Folgen und Komorbiditäten einer Abhängigkeitserkrankung werden ebenso angeschnitten.

Folgend wird in Kapitel drei mithilfe der wenigen vorhandenen Untersuchungen eine Datengrundlage zu Menschen mit risikohaftem oder pathologischen Medienkonsum gelegt und die Auswirkungen der Abhängigkeitserkrankung erläutert. Vor allem die spärliche Zahl an Längsschnittuntersuchungen macht eine tiefergehende Analyse schwierig. Auch die Abgrenzung zwischen risikohaftem und pathologischen Konsum ist eine Auslegungssache, die von Studie zu Studie unterschiedlich gehandhabt wird.

Das vierte Kapitel zeichnet den Verlauf einer typischen Suchtkarriere nach und schließt mit Hinweisen auf Interventionsmöglichkeiten für die primäre Präventionsarbeit.

In Kapitel fünf wird aus der aktuellen Fachliteratur heraus die Notwendigkeit der Prävention in Abgrenzung zur Frühintervention bestätigt. Tiefergehende Forschung und die Abkehr der Konzentration auf Medienkompetenz sind nur einige der Forderungen anderer Forschender in dem Gebiet. Der Abschnitt schließt mit einer Darstellung der Herausforderungen an die Präventionspraxis aus kommunalpolitischer Perspektive.

Aus den bisherigen Erkenntnissen werden in Kapitel sechs Aufgaben der Prävention identifiziert.

In Kapitel sieben werden bekannte Aktive und Projekte aus der präventiven Praxis der Computerspiel- und Medienabhängigkeit aufgezählt und anhand der identifizierten Aufgaben verglichen. Das Kapitel schließt mit der Aufforderung die Bedürfnisse und Erreichbarkeit von Kindern und Jugendlichen während der Corona-Pandemie besonders zu berücksichtigen.

In der anschließenden Diskussion in Kapitel acht werden Präventionsprogramme in vier unterschiedliche Dimensionen unterteilt. Die zuvor identifizierten Aufgaben werden ab-

---

<sup>13</sup> vgl. Nass 2017

schließend konkretisiert. So ergibt sich ein Leitfaden für die praktische Umsetzung der vielschichtigen Herausforderungen der Prävention von Computerspiel- und Medienabhängigkeit.

Die Arbeit schließt mit einem Fazit und Forderungen in die politische Umsetzung.

Eine ähnliche Arbeit wurde bereits 2013 von Paula Bleckmann und Thomas Mößle am Kriminologischen Forschungsinstitut in Hannover veröffentlicht.<sup>14</sup> Die Verfasserinnen wählen darin, auch aufgrund mangelnder evidenzbasierter Forschung, genauso eine theoretische Herangehensweise an die Systematisierung und Gestaltung von Prävention in der Computerspiel- und Medienabhängigkeit. Zumindest die Definitionsgrundlage hat sich seitdem verbessert. Die vorliegende Arbeit unterscheidet sich insofern davon, dass als Grundlage Symptome und Daten zur konkreten Ausprägung von Computerspiel- und Medienabhängigkeit genutzt werden. So soll sinnvolle Prävention aus einer Perspektive der schädlichen Auswirkungen betrachtet werden.

## **1. Definition**

Der Begriff Prävention wird medizinisch genauso verwendet wie im Rechtswesen oder sogar im militärischen Bereich.<sup>15</sup> Auch die Computerspiel- und Medienabhängigkeit befindet sich nach dreißig Jahren Forschung noch immer in einer Definitionskrise.<sup>16</sup> Die Grundlage der weiteren Auseinandersetzung muss deshalb eine Definition und Einengung der beiden Begriffe sein.

### **1.1 Prävention**

Nach Mayer<sup>17</sup> geht Prävention weit über die rein medizinisch betrachtete Verhütung von Krankheiten hinaus. Betroffen sind viele wirtschaftliche wie auch beispielsweise soziale oder technische Maßnahmen. Das wird für die spätere Aufstellung der Aufgaben der Prävention noch interessant.

---

<sup>14</sup> vgl. Bleckmann und Mößle 2013

<sup>15</sup> vgl. Mayer 1995, S. 11

<sup>16</sup> vgl. Hornung 2016

<sup>17</sup> vgl. Mayer 1995, S. 14

Prävention wird unterschieden in primäre, sekundäre und tertiäre Prävention. Anders gesagt: Verhütung, Vorsorge und Fürsorge von Krankheiten. Primäre Prävention soll Krankheiten verhindern, bzw. Suchterkrankungen vorgeifen. Dazu dient „Gesundheits-erziehung oder Gesundheitsbildung, die gesundheitliche Beratung und Gesundheitsun-tersuchungen“<sup>18</sup>. Sekundäre Prävention ist auf die Früherkennung von und Intervention bei Krankheiten ausgerichtet. Tertiäre Prävention soll Krankheitsfolgen mildern und hat das Ziel einen Rückfall zu vermeiden. Für kommunalpolitische Prävention, besonders bei einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit, ist primäre Prävention relevant. So sollen gesundheitsfördernde Lebensbedingungen und eine gesundheitsbewusste Le-bensweise begünstigt werden.<sup>19</sup> Dabei müssen sowohl das individuelle Verhalten als auch die bestehenden Verhältnisse betrachtet werden. Gesundheitsriskante Verhaltens-weisen sollen im besten Fall erst gar nicht entstehen.

## **1.2 Computerspiel- und Medienabhängigkeit**

Computerspiel- und Mediensucht ist vielfältig. Nach unterschiedlichen Definitionen ge-hört eine Abhängigkeit von Internetpornographie genauso dazu wie die Internetkauf-sucht. Suchtprävention sollte jedoch zielgerichtet sein und kann nicht alle Erkrankungen zugleich abdecken. Die Definition und medizinisch-psychologische Einordnung der Erkrankung ist seit den ersten Veröffentlichungen Teil der wissenschaftlichen Ausean-dersetzung.<sup>20</sup>

Die gängigste Definition entspricht der "internationalen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ (ICD) der Weltgesundheitsorganisation in der elften Version, die 2022 offiziell in Kraft treten soll. Der ICD-11 nennt die Erkrankung „gaming disorder“. Das ist vor allem deshalb interessant, weil damit bereits der Name eine Einschränkung hin zur Computerspielabhängigkeit vornimmt. Allgemeine Medien-abhängigkeit aber beispielsweise auch die Pornographieabhängigkeit werden vernach-lässigt.

Der ICD-11 unterteilt die Ausprägungen der gaming disorder in drei Bereiche:<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> vgl. Mayer 1995, S. 15

<sup>19</sup> <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html> abgerufen am 19.7.21 15:30 Uhr

<sup>20</sup> vgl. te Wildt et. al. 2010, S. 83

<sup>21</sup> vgl. Leo und Lindenberg 2021, S. 7

1. Kontrollverlust über das Spielen: Spielende verlieren die Kontrolle über Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung und Kontext des Spielens. Die vielbeachtete Spieldauer taucht hier in der Definition auf, wird jedoch nicht näher unterteilt. Tatsächlich ist die Spieldauer individuell relevant, jedoch nicht generell problematisch.
2. Bevorzugung des Computerspielens gegenüber anderen Interessen und Alltagsaktivitäten: Spielende haben vielleicht vorher im Verein Fußball gespielt oder sind regelmäßig mit Freunden in den Skatepark gegangen. Solche Tätigkeiten verlieren über das Spielen ihren Reiz. Das Spielen tritt in den Vordergrund und wird wann immer möglich vorgezogen.
3. Fortsetzung oder Steigerung des Computerspielens trotz negativer Konsequenzen: Spielende führen ihre Tätigkeiten fort, trotz dass sie beispielsweise aus der Fußballmannschaft geworfen wurden, weil sie nicht mehr zum Training erschienen sind. Die negativen Konsequenzen geraten in den Hintergrund bzw. werden verdrängt. Das kann Auswirkungen auf persönliche, familiäre, soziale, schulische oder berufliche Funktionsbereiche haben.

Die Diagnose kann nach ICD-11 vergeben werden, wenn das Computerspielverhalten mit den genannten Ausprägungen über 12 Monate bestehen bleibt. Sollte die Symptomatik besonders schwer ausgeprägt sein, kann die Diagnose auch sofort erfolgen.<sup>22</sup>

Das geht analog zur Definition der Internet Gaming Disorder im „diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen“ (DSM) in der fünften Version aus den USA. Auch hier müssen die Symptome, in dem Fall fünf der neun genannten, über 12 Monate am Stück vorliegen. Die folgende Tabelle stellt die Einteilung der Symptomatik nach den neun Kriterien der DSM-5 dar.

---

<sup>22</sup> vgl. Leo und Lindenberg, 2021, S. 8

TABELLE 1	
Diagnosekriterien der Internet Gaming Disorder (DSM-5, 2015)*	
Kriterium 1	übermäßige Beschäftigung (z. B. gedankliche Vereinnahmung durch Computerspiele)
Kriterium 2	Entzugssymptomatik (z. B. Reizbarkeit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit), wenn das Spielen wegfällt
Kriterium 3	Toleranzentwicklung (z. B. Bedürfnis nach zunehmend längeren Spielzeiten)
Kriterium 4	erfolgreiche Versuche, das Spielen zu kontrollieren
Kriterium 5	Interessenverlust an früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen (als Ergebnis des Spielens)
Kriterium 6	Fortführung eines exzessiven Spielens, trotz Einsicht in die psychosozialen Folgen
Kriterium 7	Täuschen von Familienangehörigen, Therapeuten und anderen bezüglich des Umfangs des Spielens
Kriterium 8	Nutzen von Spielen, um einer negativen Stimmungslage zu entfliehen oder sie abzuschwächen (z. B. Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)
Kriterium 9	Gefährdung oder Verlust einer wichtigen Beziehung, der Arbeitsstelle oder Ausbildungs-/Karrieremöglichkeit aufgrund des Spielens

\* zur Diagnosestellung müssen mindestens 5 von 9 Kriterien in den letzten 12 Monaten erfüllt worden sein

Abbildung 1: Diagnosekriterien der Internet Gaming Disorder

Die Kriterien sind detaillierter erläutert, beschreiben aber prinzipiell die gleichen Faktoren wie die Definition des ICD-11.

„Internet Use Disorder“ ist ein Oberbegriff für alle internetbezogenen Störungen inklusive der gaming disorder.<sup>23</sup>

Der Begriff „Pathologischer Internetgebrauch“ ist ein weiterer Versuch, sämtliche Bereiche der internetbezogenen Abhängigkeit abzubilden.<sup>24</sup> Die folgende Abbildung ist ein Vorschlag zur Einteilung der zusammengehörenden Bereiche aus der Dissertation von Oliver Nass.

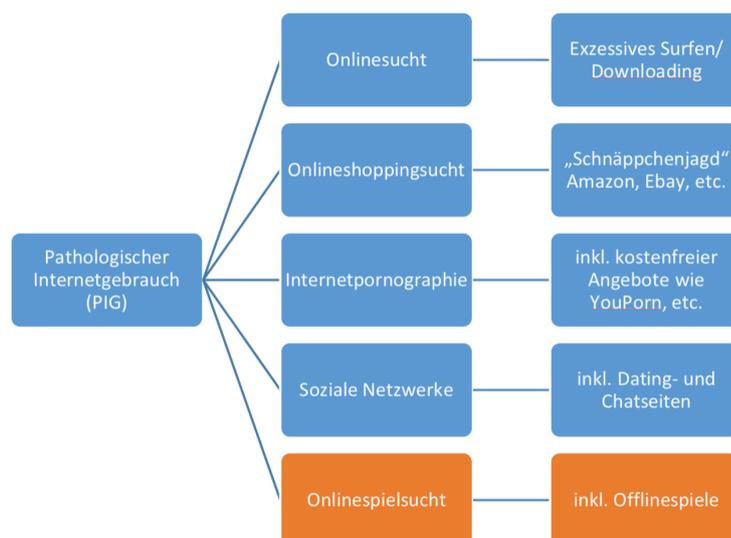


Abbildung 2: Übersicht einer möglichen Einteilung des Pathologischen Internetgebrauchs (PIG) nach Oliver Nass (2017)

<sup>23</sup> vgl. Leo und Lindenberg, 2021, S. 9

<sup>24</sup> vgl. Nass 2017, S. 8

Nass unterteilt den Pathologischen Internetgebrauch in fünf Kategorien. Onlineshoppingsucht und Internetpornographie sind thematisch von einer Onlinespielsucht, Onlinesucht und einer Sucht von Sozialen Netzwerken zu trennen. Dass letztgenannte Abhängigkeiten zusammenzufassen sind schreibt auch Jakutsch:

*„Die Vergemeinschaftung über das Spiel „wirkt“ für Uneingeweihte nur unwirklich und kann von ihnen nicht mit ihren Erwartungen an Freundschaft vereinbart, ja erscheint ihnen gar als Vereinzelung („sitzt halt jeder vor seinem Computer“). [...] Das Spiel („da“) stellt für sie [Interviewte] nur einen alternativen Ort zur realen Welt dar, um sich mit Freunden zu gemeinsamen Aktivitäten zu treffen.“<sup>25</sup>*

Die Vermischung von sozialen Komponenten in der ansonsten einsamen Welt der Computerspiele zeigt sich hier eindeutig. Onlinespielsucht ist von den in Abbildung 3 aufgeführten Teilbereichen des Pathologischen Internetgebrauchs am besten erforscht.<sup>26</sup> Das zeigt die Aufnahme in DSM-5 und ICD-11.

Bleckmann und Mößle nutzen in ihren Ausführungen zur Prävention von problematischer und pathologischer Internetnutzung eine andere Herangehensweise. Sie sehen die Beschränkung durch die funktionale Problemdimension, wie sie weiter oben beschrieben wurde, gar als „nicht zielführend“<sup>27</sup> an. Demnach sollte die Definition in ihre drei an der Nutzung orientierten Dimensionen angelehnt sein. Die Dimension Zeit betrachtet die Dauer der Nutzung je nach Altersstufe. Die Dimension Inhalt betrachtet die Reizdichte von pornographischen und gewalttätigen Reizen und die Altersempfehlung. Die Dimension Funktion betrachtet die Nutzung der Medien als Ausgleich für Stress oder Belohnung für Kinder.<sup>28</sup>

Die folgenden Ausführungen konzentrieren sich auf die erforschten und zusammenhängenden Bereiche der Onlinesucht, Onlinespielsucht und Sozialen Netzwerke. Als Oberbegriff für die drei Bereiche des Pathologischen Internetgebrauchs wird „Computerspiel- und Medienabhängigkeit“ gewählt.

---

<sup>25</sup> vgl. Jakutsch 2017, S.149

<sup>26</sup> vgl. Nass 2017, S. 9

<sup>27</sup> vgl. Bleckmann und Mößle 2014, S. 236

<sup>28</sup> vgl. Bleckmann und Mößle 2014

## 2. Spiel und Folgen

### 2.1 Übersicht über Spiele und Medien

Die Spiellandschaft ist genauso divers wie ihre Nutzerschaft. Auch soziale Medien reichen über die Platzhirsche Facebook, Instagram und Co. hinaus. Die folgende Tabelle<sup>29</sup> gibt eine Übersicht über unterschiedliche Spielgenres.

Spielgenre	Prominente Beispiele
Ego Shooter	Call of Duty®, Battlefield®, Star Wars Battlefront®, Counterstrike®
Adventures und Rollenspiele	Cyberpunk 2077®, Fallout 4®, Hitman 3®
Geschicklichkeit	Super Mario World®,
Simulationen	Die Sims®, Minecraft®, Landwirtschaftssimulator®
Massive Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)	World of Warcraft®, Neverwinter Online®, Elder Scrolls Online®
Strategie	Command & Conquer®, Starcraft 2®
Denkspiele	Sudoku®, Tetris®
Interaktionsspiele	Singstar®, Guitar Hero®, Wii Sports®
Actionspiele	Grand Theft Auto V®, Tekken®, Smash Bros. Ultimate®
Sportspiele	FIFA®, NBA 2K®
Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)	League of Legends®, Dota®
Smartphonespiele	Clash of Clans®, Pokemon Go®

Je nach Genre bieten die Spiele unterschiedliche Suchtfaktoren. So schreibt selbst die PCGames in einem Artikel zur Computerspielabhängigkeit:

*„Man wird durch den regelmäßigen Erhalt neuer Goodies wie frischen Waffen oder besseren Rüstungen bei Laune gehalten. Entscheidend sind die Abstände, die gut tariert sein müssen: Sind sie zu kurz, dann gewinnt der Spieler zu früh an „Macht“ und das Spiel ist schnell ausgereizt. Sind sie zu lang, dann verliert er*

---

<sup>29</sup> vgl. Nass 2018, S. 27 Die Tabelle ist leicht verändert und aktualisiert bzw. auf die Bedürfnisse des Verfassers angepasst.

*mangels spürbaren Fortschritts die Geduld und möchte lieber etwas Anderes spielen.*“<sup>30</sup>

Spielerhersteller haben je nach Spielgenre unterschiedliche Mechanismen zur Spielendenbindung entwickelt und diese perfektioniert. Ego-Shooter locken beispielsweise mit teuren und seltenen Waffenskins<sup>31</sup>. Online-Rollenspiele belohnen Spielende nach schwierigen Aufgaben mit einzigartigen Rüstungsteilen. Level-Ups sind anfangs schnell erreichbar und werden schwieriger je größer der Fortschritt im Spiel. Für den Erhalt der meisten Belohnungen ist ein entsprechendes Zeitmanagement nötig.<sup>32</sup> Die psychologischen Faktoren in Spielen sind nicht unerheblich, bietet ein verlässliches Aufstiegssystem doch eine Stütze die viele Jugendliche in schwierigen biografischen Phasen nicht im echten Leben finden.<sup>33</sup> Grundlage der Verlockungen ist die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn bei den kleinsten Erfolgen im Spiel.<sup>34</sup>

## **2.2 Wie äußert sich eine Computerspiel- und Medienabhängigkeit?**

*„also ich bin morgens aufgestanden, hab (2) ähm (1) mir .. gedacht, ja heute musste aber mal lernen anfangen. Gut. Dann .. ja spielen wir mal eine Runde League of Legends<sup>35</sup>. /Mhm./ Oh Mist verloren, ha jetzt muss ich noch eine spielen, weil mit nem- ner Niederlage aufhören ist blöd. Jetzt muss ich einmal eine gewinnen. /Mhm./ Ah jetzt habe ich gewonnen, ach es lief gerade so gut, jetzt muss ich echt noch eine spielen, ne. /Mhm./ So hat sich das den ganzen Tag über fortgesetzt bis abends“<sup>36</sup>*

---

<sup>30</sup> <https://www.pcgames.de/Spiele-Thema-239104/Specials/Spiele-und-die-Sucht-Falle-Wenn-man-einfach-nicht-mehr-aufhoeren-kann-1375085/> abgerufen am 20.7.21 um 15:30 Uhr

<sup>31</sup> Skins sind kosmetische Veränderungen in der Spielwelt, die keinen Einfluss auf den Spielfortschritt haben. Beispielsweise eine besonders schöne Prinzessinnenrüstung oder eine leuchtende Waffe.

<sup>32</sup> vgl. Nass 2018, S. 28

<sup>33</sup> vgl. te Wildt 2015

<sup>34</sup> vgl. Erbe 2009

<sup>35</sup> League of Legends (LOL) ist eine Online-Strategiespiel aus dem Jahr 2009. Es galt zwischenzeitlich als das Spiel mit den meisten aktiven Spielern der Welt. In 45-60 minütigen Runden spielen 5 Spieler gegen 5 gegnerische Spieler auf einer Karte mit ihren „Champions“ genannten Spielfiguren gegeneinander und versuchen die Basis des gegnerischen Teams zu zerstören. Das Spiel erfordert Reaktionsvermögen, Know-How und ein beachtliches Maß an Teamplay. Der Verfasser hat bereits seine eigenen Erfahrungen mit League of Legends gesammelt.

<sup>36</sup> Jukschat 2017, S. 162

Aus dem Zitat lesen sich bereits mehrere Symptome nach DSM-5 heraus. Der Spielende hat erfolglos versucht, das Spiel zu kontrollieren. Das Spielen wird trotz Einsicht in direkte psychosoziale Folgen fortgesetzt. Der Druck zu Lernen wird danach größer. Gleichzeitig macht Lernen weniger Spaß. Um den negativen Gefühlen, auch aus dem verlorenen Spiel, zu entgegnen, wird eine neue Runde gestartet.

Die ständige Verfügbarkeit von Spielen und Medien, seit einem Jahrzehnt zusätzlich mit portablen Konsolen und Smartphones für die Hosentasche für mittlerweile 94% aller Jugendlichen<sup>37</sup>, verschärft das Problem noch zusätzlich.

*„Das ist so der erste Schritt, den du machst, glaub ich, als als WoWler<sup>38</sup>. /Mhm./ Anmachen. Und du hast noch nicht mal die Augen auf, also das war wirklich so, du hast noch nicht mal die Augen offen. Warst irgendwo in Gedanken schon so, was du jetzt machen musst.“<sup>39</sup>*

Alles dreht sich bei Spielenden um die nächste Runde, das nächste Level-Up.

Daraus können diverse Folgeerscheinungen entstehen die in der folgenden Tabelle<sup>40</sup> zusammengefasst sind:

Soziale Folgen	Psychische Folgen	Körperliche Folgen
Schwierigkeiten in der sozialen Kompetenz	Tag-Nacht-Umkehr	Akustische Halluzinationen
Vernachlässigung von schulischem und beruflichem Erfolg	Depressionen	Ausscheidungsstörungen
Verlust von Beziehungen in Familie, Freundeskreis und Partnerschaft	Angsterkrankungen	Gelenkbeschwerden
	Schlafstörungen	Adipositas
	Suizidalität	Kopfschmerzen

<sup>37</sup> vgl. JIM-Studie 2020, S. 8

<sup>38</sup> WoWler ist eine Bezeichnung für Spielende des Spiels World of Warcraft (WoW). Nach eigenen Angaben das älteste Online-Rollenspiel der Welt, dass seine Mitspielenden noch heute regelmäßig mit Updates versorgt. Es begeistert noch immer Millionen Spielende und ist vor allem für komplexe mehrstündige sogenannte Raids bekannt, die ebenfalls Teamplay erfordern. Teil von Online-Rollenspielen sind tägliche und wöchentliche Aufgaben. So bleibt den Spielenden eine nicht endende Aufgabenwelle. Der Verfasser hat bereits eigene Erfahrungen mit WoW und ähnlichen Titeln gesammelt.

<sup>39</sup> Jukschat 2017, S. 163

<sup>40</sup> vgl. Popow 2019, S. 125

Zusätzlich gehen mit einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit häufig diverse Krankheiten einher. Dazu die folgende nicht abschließende Aufzählung der Komorbiditäten: affektive Erkrankungen, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen, Störungen des Sozialverhaltens, Angststörungen, Zwangsstörungen, Schlafstörungen, Persönlichkeitsstörungen, dissoziative Störungen, psychische und Verhaltensstörungen durch Psychotrope Substanzen, muskuloskeletale Erkrankungen und psychosomatische Erkrankungen.<sup>41</sup>

### **3. Daten zur Abhängigkeit**

Dass die Nutzungszeit generell als Indikator nicht genügt zeigen die Definitionen nach DSM-5 und ICD-11, die beide unterschiedliche Faktoren berücksichtigen. Nutzungszeiten werden hier zwar erwähnt, es findet jedoch keine Unterteilung nach der Dauer der Nutzungszeit statt.<sup>42</sup> Das erscheint auch wenig sinnvoll, gibt es doch mittlerweile hauptberuflich tätige Computerspielende, die gut und gerne 12 bis 16 Stunden täglich in ihre „Arbeit“ investieren.<sup>43</sup> Tatsächlich ist eine Karriere im E-Sport nicht so abwegig wie Eltern vielleicht vermuten. Viele junge Spielende arbeiten beinahe professionell an ihren Spielfähigkeiten und streben zielorientiert eine sportliche Karriere in ihrem Lieblingsspiel an.<sup>44</sup> Die Aufstiegschancen sind in einer wachsenden Branche durchaus vorhanden.

Dass Teams im E-Sport mittlerweile ebenfalls im Millionenbusiness Sport mitmischen, zeigt der Verkauf vom League of Legends Team FC Schalke 04. Der Fußballverein musste nach dem Abstieg aus der Bundesliga sein E-Sports Team für 26,5 Millionen verkaufen. Jedoch nicht, weil Erfolg oder Finanzen im E-Sport nicht stimmten, sondern weil der Kernbereich Fußball keinen Gewinn erwirtschaftete.<sup>45</sup>

---

<sup>41</sup> vgl. Popow 2019, S. 125 f.

<sup>42</sup> vgl. Leo und Lindenberg, 2021, S. 7

<sup>43</sup> <https://www.kicker.de/16-stunden-training-am-tag---ein-esport-profi-berichtet-701734/artikel> abgerufen am 14.7.21 um 12:00 Uhr

<sup>44</sup> <https://www.horizont.net/schweiz/nachrichten/online-gaming-report-von-limelight-online-gamer-spielen-sieben-stunden-pro-woche-und-liebauegeln-mit-e-sport-karrieren-173750> abgerufen am 20.7.21 um 19:30 Uhr

<sup>45</sup> <https://www.spiegel.de/sport/fc-schalke-04-verkauft-esports-lizenz-in-league-of-legends-fuer-26-5-millionen-euro-a-30adf53e-a8d3-4fdf-bcce-2a5b24f15123> abgerufen am 20.7.21 um 19:40 Uhr

## 3.1 Studien

Eine erste deutsche Studie aus dem Jahr 2009 untersucht an 15.168 Schülerinnen und Schülern (SuS) die Nutzungszeiten und die Gefährdungspotenziale einer Abhängigkeitserkrankung. So spielen 6,2% der Nutzenden mehr als 20 Stunden pro Woche. Computerspielende werden mithilfe der KFN-CSAS-II-Skala in Unauffällige Spielende, Exzessive Spielende (10%), Gefährdete (2,8%) und Abhängige (1,7%) eingeteilt.<sup>46</sup> Die Verfassenen der Studie prognostizieren dem Spiel World of Warcraft das höchste Abhängigkeitspotenzial. So beträgt die tägliche Spielzeit bei 15-Jährigen Nutzenden mehr als vier Stunden. Der Anteil der Gefährdeten beträgt bei diesen Spielenden 11,6% und der Anteil der als abhängig zu klassifizierenden Nutzenden beträgt 8,5%.<sup>47</sup>

### 3.1.1 JIM-Studie

Der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest untersucht jährlich die Freizeitbeschäftigungen von Jugendlichen mit Medien in der Studie Jugend, Information und Medien (JIM). Die JIM-Studie aus 2020 konnte erstmals die Auswirkungen von Corona in die Auswertung mit einbeziehen. Befragt wurden 1200 Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 19 Jahren zu ihrer Mediennutzung und dem Umgang mit Corona. Die Befragung wurde telefonisch und online durchgeführt. Die Befragung ist nach den Autoren ein repräsentatives Abbild der ca. 6,2 Millionen Jugendlichen in Deutschland in der entsprechenden Altersgruppe.

Im Bereich der nicht-medialen Freizeitbeschäftigung nimmt das Treffen im Freundeskreis mit 61% täglich beziehungsweise mehrmals pro Woche einen großen Raum ein. Dennoch ist der Wert im Vergleich zum Jahr 2019 um 14% gesunken.<sup>48</sup> Die Freizeitbeschäftigung hat sich zunehmend in den medialen Raum verlagert. So ist die Nutzung von Videostreamingdiensten um 15% gestiegen, die Nutzung von Online-Videos wie YouTube um 6%. Allgemein hat sich die Nutzung in fast allen Medienbereichen verstärkt, mit Ausnahme von Fernsehen und Radio.<sup>49</sup> Häufigstes Gerät für den Internetzugang ist bei Mädchen mit 97% und Jungen mit 92% Prozent das Smartphone.

---

<sup>46</sup> vgl. Lampert 2012, S. 13

<sup>47</sup> vgl. Rehbein 2009, S. 1

<sup>48</sup> vgl. MPFS-Studie 2020, S. 11

<sup>49</sup> vgl. ebd. S. 16

### **3.1.2 BzGA-Studie**

2015 wurde im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Studie durch die Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen durchgeführt. Dabei wurden 7004 Teilnehmende zwischen 12 und 25 Jahren telefonisch zu ihrer Drogenaffinität und speziell der Computer- und Internetnutzung befragt. Die Studie wurde bereits einmal im Jahr 2011 durchgeführt und erlaubt so eine vergleichende Entwicklung. Demnach sind 5,8% der 12-17-Jährigen und 2,8% der 18-25-Jährigen von einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit betroffen. Mädchen sind hier mit 7,1% (Jungen 4,5%) in der jüngeren Altersgruppe stärker betroffen. Die Verfassenden berichten von einer allgemeinen Zunahme der Computerspiel- und Medienabhängigkeit seit 2011, die jedoch nicht statistisch signifikant ist. Die Studie unterscheidet zwischen unproblematischer Nutzung, riskantem Verhalten und pathologischer Nutzung. So liegt die unproblematische Nutzung über beide Altersgruppen hinweg bei 17,9%. Der Anteil von Nutzenden mit riskantem Verhalten liegt bei 17,9% und der Anteil der pathologischen Nutzenden bei 4%.<sup>50</sup>

Bildung und Migrationshintergrund haben ebenfalls einen Einfluss auf eine Computerspiel- und Medienabhängigkeit. So sind Menschen mit Migrationshintergrund und niedriger Bildung statistisch häufiger von einer Erkrankung betroffen. Eine Computerspiel- und Medienabhängigkeit liegt bei SuS der Sekundarstufe I auf dem Gymnasium bei 3,8% und auf der Gesamtschule bei 7,6%. Unter SuS mit dem Migrationshintergrund Türkei/Asien ist eine pathologische Nutzung mit 10,4% besonders verbreitet.<sup>51</sup>

### **3.1.3 Studie Dr. Oliver Nass**

Problematisch bei der Untersuchung von Computerspiel- und Medienabhängigkeiten ist der Fokus auf die Nutzungszeiten und die Nutzungsart. Das merkt auch Dr. Oliver Nass in seiner Dissertation an. Auswirkungen auf das „Leben der Probanden“ werden selten im Zusammenhang und gleichen Ausmaß untersucht.<sup>52</sup>

Im Rahmen der Dissertation wurde eine Befragung an 294 Spielenden durchgeführt. Erfragt wurden Einflüsse des Gaming auf die Lebensgewohnheiten. So konnte ein Zu-

---

<sup>50</sup> vgl. BzGA 2015, S. 10 f.

<sup>51</sup> vgl. ebd. S. 32

<sup>52</sup> vgl. Nass 2018, S. 25

sammenhang zwischen pathologischer Nutzung und Veränderungen bei Essgewohnheiten festgestellt werden.

*„Mit steigendem Gaming-Verhalten steigen auch die Verhaltensänderungen im Bereich Ernährung sowohl bei Männern als auch Frauen mit Computerspielfähigkeit.“<sup>53</sup>*

Nass konnte ebenfalls feststellen, dass das Spielegenre MMORPGs für eine deutlich erhöhte Spieldauer sorgt.

### **3.1.4 DAK-Studie**

Die größte und längste Untersuchung zu riskanter und pathologischer Computerspiel- und Mediennutzung gibt die DAK Krankenkasse regelmäßig in Auftrag. Durchgeführt wird die Umfrage durch die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH an 1221 Kindern und Jugendlichen mit jeweils einem Elternteil im September 2019. Die Wiederholung mit 824 Familien erfolgte im April 2020. Dabei werden die Symptome der gaming disorder per ICD-11 Definition, unterschiedlich für Gaming und Social-Media, nach Geschlecht und Altersgruppe, erfragt. Die DAK-Studie fokussiert sich auf Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern. Besonders relevant und interessant sind die ersten Ergebnisse zu den Unterschieden vor und während der Corona-Pandemie. Homeschooling, faktischer Hausarrest und mangelnde Alternativen haben hier zu gravierenden Auswirkungen geführt.

Vor der Corona-Pandemie haben 10% der Kinder und Jugendlichen eine riskante Nutzung und 2,7% eine pathologische Nutzung aufgewiesen. Jungen (14,3% riskant und 3,7% pathologisch) sind demnach doppelt so häufig betroffen wie Mädchen (5,1% riskant und 1,6% pathologisch).<sup>54</sup> Ähnliche Werte zeigen sich bei der Nutzung von Social-Media. 8,2% der Nutzenden haben ein riskantes Verhalten und 3,2% gehen einer pathologischen Nutzung nach. Auch hier sind die Werte für Jungen (9,9% riskant und 4% pathologisch) wieder deutlich höher als bei Mädchen. Wobei Mädchen in dem Fall eine vergleichsweise höhere riskante (6,3%) und auch pathologische (2,2%) Nutzung auf-

---

<sup>53</sup> Nass 2018, S. 179

<sup>54</sup> vgl. DAK 2020, S.81

weisen. Das sind 144.000 pathologische Spielende und 171.200 pathologische Social-Media-Nutzende in der Gruppe der 10-17 Jährigen.<sup>55</sup>

Die DAK-Studie konnte zur Abhängigkeit während der Corona-Pandemie noch keine konkreten Zahlen ermitteln. Sie orientiert sich daher an den Veränderungen der Nutzungszeiten während der Corona-Pandemie. Bei Kindern und Jugendlichen ist die werktägliche Nutzungszeit in Minuten von Gaming während der Pandemie um 75% gestiegen. Gleichzeitig stieg die werktägliche Nutzungszeit von Social-Media um 66%.<sup>56</sup> Ähnliche Werte präsentieren sich bei den Nutzungszeiten erwachsener Nutzender. Die Gaming-Zeit ist im Zuge der Corona-Pandemie um 49% gestiegen. Die Social-Media Zeit ist im gleichen Zeitraum um 57% gestiegen.<sup>57</sup>

Wie bereits erwähnt kann aus einer ausufernden Nutzungsdauer noch keine Abhängigkeit hergeleitet werden. Die Nutzungszeiten erlauben jedoch eine allgemeine Einordnung des Gebrauchs von Medien und Gaming. Die DAK ordnet den Nutzungszeiten den größten Einfluss auf eine riskante bzw. pathologische Nutzung zu. Die Relevanz von Nutzungszeiten bei pathologischem Gaming wird mit 27% und mit 9% bei einer pathologischen Social-Media-Nutzung angegeben.<sup>58</sup>

Eine bei Kindern und Jugendlichen konstatierte Abhängigkeitserkrankung ist mit Vorsicht zu genießen. Übliche Praxis ist die Diagnosenstellung erst mit Erreichen der Volljährigkeit.<sup>59</sup>

### **3.2 Unterschied riskante und pathologische Nutzung**

Je nach Erhebungsverfahren und Gewichtung können Jugendliche und Erwachsene als pathologische oder gesunde Nutzer eingeordnet. Um die Unterscheidung differenzierter zu gestalten wird mit der riskanten Nutzung in vielen Studien eine Zwischenstufe eingeführt. Die Autoren der BzGA-Studie haben beispielsweise mit dem „Compulsive Internet Use Scale gearbeitet“ um eine pathologische Nutzung festzustellen. Auf einer Skala

---

<sup>55</sup> vgl. DAK 2020, S. 80

<sup>56</sup> vgl. ebd. S. 82

<sup>57</sup> vgl. ebd. S. 83

<sup>58</sup> vgl. ebd. S. 20

<sup>59</sup> vgl. BAJ 2014, S. 1

von 0 bis 59 Punkten, gilt ein Teilnehmer als pathologisch, wenn er 30 Punkte erreicht hat. Die Autoren definieren den Bereich 20 bis 29 als riskante Nutzung.<sup>60</sup>

### **3.3 Zusammenfassung Daten**

Grundsätzlich ist eine steigende Tendenz von riskanter und pathologischer Computerspiel- und Mediennutzung zu erkennen. Besonders betroffen ist die Altersgruppe der 12-25-Jährigen, wobei jedoch eine Diagnose für Jugendliche unter 18 Jahren nicht sinnvoll ist. Das Geschlecht hat je nach Studie unterschiedliche Auswirkungen und ist deshalb für die Präventionsarbeit nicht weiter relevant. Weitere demographische Faktoren und soziokulturelle Faktoren wie Bildung und Migrationshintergrund haben jedoch durchaus einen, wenn auch geringen Einfluss auf eine mögliche Abhängigkeit. Auch die Zahlen riskanter Nutzung und der Einfluss der Corona-Pandemie sollten in der Entwicklung eines sinnvollen Präventionsansatzes berücksichtigt werden. Darüber hinaus hat die Wahl des Spielegenres einen Einfluss auf eine abhängige Nutzung. Außerdem steht eine erhöhte Nutzungsdauer im Zusammenhang mit Veränderungen in der Ernährung.

## **4. Suchtverlauf**

### **4.1 Weichenstellungen zur pathologischen Computerspiel- und Medienabhängigkeit**

Grundlage der Suchtprävention muss die Kenntnis über die Entstehung der Suchterkrankung sein. Die folgenden Formulierungen orientieren sich deshalb größtenteils an den Ausführungen von Nadine Jukschat, die sich in ihrer Dissertation der Entstehungsgeschichte der Computerspiel- und Medienabhängigkeit gewidmet hat. Die Datengrundlage ist ein Forschungsprojekt am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen e.V. von 2010 bis 2016<sup>61</sup> und 24 narrative Interviews mit Computerspielenden.

*„Angesichts der empirischen Tatsache, dass war zahlreiche Menschen Computerspiele spielen aber nur eine sehr kleine Minderheit als computerspielabhängig gelten kann, lässt sich zunächst festhalten, dass die Entstehung und Versteti-*

---

<sup>60</sup> vgl. BzGA 2015, S. 29

<sup>61</sup> vgl. Jukschat 2017, S. 13

*gung von Computerspielabhängigkeit ein unwahrscheinlicher Prozess ist, der nicht die Regel, sondern die Ausnahme darstellt.“<sup>62</sup>*

Das zeigen auch die bereits erwähnten Zahlen zum pathologischen Spielverhalten.

Nass unterteilt die erlangten Erkenntnisse zu Spielenden in drei Typen: (Sehn-)Sucht nach Anerkennung, (Sehn-)Sucht nach Zugehörigkeit und (Sehn-)Sucht nach Autonomie.<sup>63</sup> Somit fehlen pathologischen Spielenden Selbstbewusstsein, emotionale Bande oder Freiheit.

Grundsätzlich ist der Verlauf der Computerspiel- und Medienabhängigkeit nicht determiniert.<sup>64</sup> Die Suchtkarriere hat keinen festen Anfang und kein festes Ende und unterliegt keiner automatischen Verstetigung. Ein Eingriff und ein Austritt ist zu jeder Zeit möglich. Bis dahin können jedoch schon diverse negative Konsequenzen eingetreten sein, die den Schritt ins „Real Life“ erschweren. Deshalb hat Präventionsarbeit eine so hohe Relevanz.

## **4.2 Die idealtypische Suchtkarriere**

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung schreibt in einer Definition zu Prävention und Krankheitsprävention:

*Wichtigste Voraussetzung für effektive Krankheitsprävention ist die wissenschaftliche und praktische Kenntnis pathogener Dynamiken. Damit sind die unterschiedlichen Entwicklungsstufen und Verlaufsstadien (einschließlich auch symptomloser Vorläufer eines Krankheitsgeschehens gemeint - sowohl beim einzelnen Betroffenen als auch in größeren Kollektiven und Populationen.<sup>65</sup>*

Für die Ermittlung sinnvoller Suchtprävention für Computerspiel- und Medienabhängigkeit ist also das Verständnis der Krankheitsverläufe unabdingbar. Von der Ursache über begünstigende Faktoren bis zu vorzeitigen Ausstiegsmöglichkeiten bei einer risikanten Nutzung sollten Kenntnisse vorliegen. Im Folgenden wird daher die idealtypische Suchtkarriere erläutert.

---

<sup>62</sup> Jukschat 2017, S. 71

<sup>63</sup> vgl. Jukschat 2017

<sup>64</sup> vgl. Jukschat 2017, S. 121

<sup>65</sup> <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/praevention-und-krankheitspraevention/> abgerufen am 19.7.21 um 15 Uhr

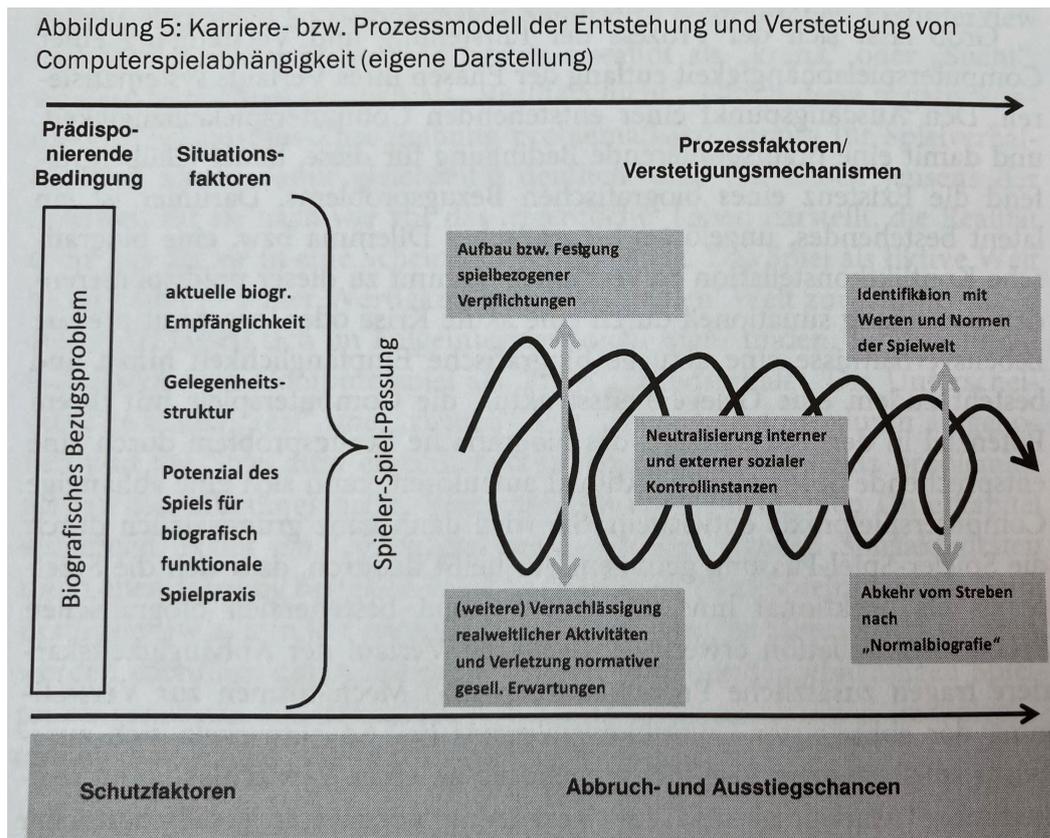


Abbildung 3: Prozessmodell zur Entstehung und Verstetigung von Computerspielabhängigkeit

Die idealtypische Suchtkarriere, wie in Abbildung 2 dargestellt, beginnt mit einem biografischen Bezugsproblem.

*„Damit sich eine abhängige Computerspielpraxis entwickeln und eine Computerspielabhängigkeitskarriere entstehen kann, müssen bestimmte prädisponierende Bedingungen und situationelle Einflussfaktoren zusammenspielen.“<sup>66</sup>*

Eine Computerspielkarriere nach Jukschat entsteht nach bestimmten Vorbedingungen. Diese Vorbedingungen werden nun erläutert und die weitere idealtypische Suchtkarriere skizziert.<sup>67</sup>

1. Existenz eines biografischen Bezugsproblems: Damit ist gleichermaßen ein vergangenes traumatisches Ereignis gemeint wie auch ein unbefriedigtes Bedürfnis. Das Problem wurde nicht erfolgreich verarbeitet und stellt deshalb einen (unbewussten) Konflikt dar.

<sup>66</sup> Jukschat 2017, S. 156

<sup>67</sup> vgl. Jukschat 2017, S. 154 ff.

2. Biografische Empfänglichkeit: Das Bezugsproblem tritt besonders stark in einer Situation des Umbruchs auf. Ein Beispiel dafür ist der Umzug in die erste eigene Wohnung oder der Wechsel auf eine andere Schule. Die Umbruchssituation kann auch unfreiwillig erfolgen, beispielsweise durch unverschuldete Arbeitslosigkeit. Hinzu kommt häufig ein fehlendes unterstützendes Umfeld.
3. Gelegenheitsstruktur und Potenzial des Spiels für biografisch funktionale Spielpraxis: Natürlich muss die betreffende Person auch die Möglichkeit haben zu Spielen. Computerspiele und Medien sind im Alltag integriert und ein Teil der Bewältigungsstruktur.

Die Corona-Pandemie kann zusätzlich als biografisches Bezugsproblem gedeutet werden. Liegt eine biografische Empfänglichkeit vor und sind Gelegenheiten für eine Spielpraxis vorhanden, also verfügt die Person über entsprechende Endgeräte wie eine Konsole oder einen Gaming-PC, dann kann nach den Äußerungen von Jukschat auch das eine verursachende Komponente sein. Deshalb ist der Vergleich präpandemischer Zeiten mit aktuellen Daten besonders interessant.

Bis zu diesem Schritt in der Suchtkarriere ist eine primäre Prävention möglich und sinnvoll. Der in Abbildung 2 dargestellte Bereich wird deshalb auch als Schutzbereich bezeichnet. Sekundäre und Tertiäre Prävention beziehungsweise Therapie und Rehabilitation sind Anknüpfungspunkte für die weitere Behandlung einer im Entstehen begriffenen oder schon gefestigten Computerspiel- und Medienabhängigkeit. Sie bieten Ausstiegs- und Abbruchchancen aus der in der Abbildung dargestellten Suchtkarriere.<sup>68</sup>

## **5. Überleitung Prävention**

### **5.1 Ableitungen in die präventive Praxis**

Aus dem vorherigen Kapitel wissen wir, dass die Zahlen riskanter und pathologischer Computerspiel- und Mediennutzung besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hoch sind. Außerdem müssen Migrations- und Bildungshintergrund berücksichtigt werden und die Präventionspraxis muss sich sowohl an Medium als auch Spielgenre ausrichten. Die Darstellung der Suchtkarriere hat verdeutlicht, dass Suchtprävention vor

---

<sup>68</sup> vgl. Jukschat 2017, S. 155

einem biografischen Bezugsproblem stattfinden sollte. Ein biografisches Bezugsproblem, welches alle Jugendlichen betrifft ist die Pubertät und damit einhergehende körperliche und emotionale Veränderungen. Die Pubertät beginnt ca. mit dem 10. Lebensjahr und damit häufig mit dem Wechsel auf eine weiterführende Schule. Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung fordert Prävention vor dem ersten Kontakt mit Suchtmitteln.<sup>69</sup>

Biografische Empfänglichkeit ist ein grundsätzlich schwieriges Verhältnis zur Außenwelt zum Beispiel durch zerrüttete Familienverhältnisse, gescheiterte Beziehungen oder schlechte Schulnoten. Eine Gelegenheitsstruktur ist das Vorhandensein der Möglichkeiten für einen Suchtmittelkonsum. Das ist heutzutage jedoch mit Smartphones immer gewährleistet.

## **5.2 Notwendigkeit Prävention**

Therapeutische Angebote in begleitender und vollstationärer Form haben sich in den letzten Jahren in ganz Deutschland entwickelt. Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. bietet auf seiner Website einen Überblick für Hilfesuchende.<sup>70</sup>

Vernachlässigt wurde jedoch bisher die präventive Arbeit. Unterschiedliche wissenschaftliche und politische Akteure fordern daher ein Angebot präventiver Maßnahmen und Konzepte.

*„Mittelfristig zeigt sich durch die z.T. sehr rasche Weiterentwicklung der digitalen Technologien ein erhöhtes Prävention- und Forschungsgebot. Für die Generation der „Digital Natives“ und vor allem der „Gamer“ bedeutet dies den notwendigen Erwerb einer ausreichenden Medienkompetenz, die sich durch eine hohe Selbststeuerung auszeichnen sollte, einhergehend mit einer Gelassenheit gegenüber der Befürchtung, etwas zu verpassen.“<sup>71</sup>*

---

<sup>69</sup> <https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/> abgerufen am 19.7.21 um 17 Uhr

<sup>70</sup> <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste/> abgerufen am 20.7.21 um 15:50 Uhr

<sup>71</sup> Nass 2018, S. 38

Nass fordert hier vor allem eine wachsende Medienkompetenz. Das sollte gleichzeitig für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern gelten. Die Generation der Digital Natives wird ihren Eltern ansonsten immer ein „Level-Up“ voraus sein.

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. fordert in einem Positionspapier selektive Prävention für Kinder und Jugendliche aber auch beispielsweise für Senioren. Außerdem sei eine Medienkompetenz zur „Reflexion des eigenen Medienkonsum und das Erkennen einer digitalen Balance“<sup>72</sup> besonders wichtig.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, setzt sich in ihrem Jahresbericht dafür ein, dass die aktuelle Rechtslage zum Jugendmedienschutz „noch aus der Zeit von CD-ROM und Videokassette“<sup>73</sup> angepasst wird. Präventionsarbeit bedeutet auch die Anpassung der Gesetzeslage an den technischen Fortschritt.

Über Deutschland hinaus hat eine Umfrage unter Fachleuten in Verwaltung und Präventionsarbeit in der Schweiz zu einer klaren Meinung geführt. 46% sind der Meinung, dass es nicht genügend Angebote zur Prävention gibt. Nur 11% Prozent halten die vorhandenen Angebote für ausreichend (27% keine Antwort). Die Art der Prävention müsse spezifiziert werden und die Angebote müssten allgemein ausgebaut werden, so die Empfehlung der Autoren.<sup>74</sup>

### **5.3 Kommentar zu Frühintervention**

Mit PROTECT+ hat das Psychologische Institut in Heidelberg eine der wenigen Studien zur Wirksamkeit von Frühinterventionen bei Computerspiel- und Medienabhängigen durchgeführt. 54 Teilnehmenden in einem Alter von 9 bis 19 Jahren mit ersten Symptomen einer pathologischen Spielpraxis haben an einer Gruppentherapie teilgenommen. Zu mehreren Zeitpunkten wurde die Symptomschwere anhand der CSAS-Skala ermittelt. Über den Studienverlauf von vier Monaten konnte eine Reduktion von Symptomen ermittelt werden.<sup>75</sup>

Frühintervention ist jedoch, wie weiter oben erklärt, sekundäre Prävention und setzt in der biografischen Suchtkarriere an einem Punkt an, wo bereits erste Symptome einer

---

<sup>72</sup> FVMA 2020

<sup>73</sup> vgl. Jahresbericht Drogenbeauftragte 2020 S. 28

<sup>74</sup> vgl. Müsgens 2011, S. 29

<sup>75</sup> vgl. Szász-Janocha et. al. 2019

Suchterkrankung eintreten. Primäre Prävention soll mit Hilfe gesundheitsfördernder Programme eine Suchterkrankung im Optimalfall komplett verhindern.

## **5.4 Forderungen nach sinnvoller Suchtprävention**

Suchtprävention ist nicht gleich Suchtprävention. Sinnvoll heißt vor allem angepasst an die Erkrankung und die Zielgruppe. Eine Alkoholabhängigkeit unterscheidet sich nicht nur in den Symptomen<sup>76</sup> und dem Suchtmittel von einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit. Eine schädlicher Alkoholkonsum betrifft vor allem männliche, ältere Personen.<sup>77</sup> Die Computerspiel- und Medienabhängigkeit betrifft vor allem junge Menschen zwischen 12 und 25 Jahren, unabhängig von ihrem Geschlecht.<sup>7879</sup> Dementsprechend macht ein Alkoholpräventionsprogramm für Computerspiel- und Medienabhängigkeit keinen Sinn. Dennoch werden kommunale Präventionsprogramme häufig suchtübergreifend angeboten. Das zeigt das Beispiel des Kreises Siegen-Wittgenstein. Der Kreis bietet neben den obligatorischen alkoholpräventiven Programmen ein Konzept zur allgemeinen Suchtvorbeugung in Schulen an. Das Konzept „In Between“ unterscheidet jedoch nicht zwischen unterschiedlichen Suchtmitteln und eine entsprechende Berücksichtigung nicht-stofflicher Süchte findet nicht oder nicht ausreichend statt.<sup>80</sup>

Der Präventionsansatz muss sich unterscheiden und zielgruppenorientiert sein. Eine Unterweisung zur Mediensucht im Rahmen des Führerscheinunterrichts macht jedoch höchstens zum „Handy am Steuer“ Sinn. Eine Computerspiel- und Medienabhängigkeit hat viele Symptome, ein verändertes Fahrverhalten gehört nach bisherigen Erkenntnissen, nicht dazu.<sup>81</sup> Der Alkoholkonsum hingegen hat einen signifikanten Einfluss auf das Verhalten im Straßenverkehr, weshalb der Gesetzgeber dafür entsprechende Strafen im Bußgeldkatalog geschaffen hat.<sup>82</sup>

---

<sup>76</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Alkoholkrankheit#Abhängigkeitssyndrom](https://de.wikipedia.org/wiki/Alkoholkrankheit#Abh%C3%A4ngigkeitssyndrom) abgerufen am 19.7.21 um 17 Uhr

<sup>77</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM\\_2016\\_01\\_alkohol.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM_2016_01_alkohol.pdf?__blob=publicationFile) abgerufen am 19.7.21 um 17 Uhr

<sup>78</sup> vgl. DAK-Studie 2020

<sup>79</sup> vgl. MPFS-Studie 2020

<sup>80</sup> <https://www.siegen-wittgenstein.de/Suchtpraevention> abgerufen am 19.7.21 um 10:30 Uhr

<sup>81</sup> vgl. Leo und Lindenberg, 2021, S. 7

<sup>82</sup> [https://www.gesetze-im-internet.de/bkatv\\_2013/](https://www.gesetze-im-internet.de/bkatv_2013/) abgerufen am 28.7.21 um 21:20 Uhr

Wie schon oben gezeigt, belegen unterschiedliche wissenschaftliche Erkenntnisse, dass die Gefahr einer Suchterkrankung in kritischen biografischen Übergangsphasen am höchsten ist.<sup>83</sup> <sup>84</sup> Der richtige Zeitpunkt für Präventionsarbeit ist also maßgeblicher Bestandteil von sinnvoller Suchtprävention. Bei alleiniger Betrachtung der Spieldauer, sticht die Altersgruppe der 14-19 Jährigen und der 20-29 Jährigen hervor.<sup>85</sup> Wie Anfangs erwähnt sagt die Nutzungszeit allein jedoch wenig über individuelle Potenziale einer Abhängigkeit voraus. Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendschutz (BAJ) forderte schon 2009 eine „möglichst frühzeitige - d.h. spätestens mit dem Beginn der Nutzung [...]“<sup>86</sup> Intervention. Es sollten folgende Kompetenzen vermittelt werden:<sup>87</sup>

1. Angemessene Rahmungskompetenz
2. Balance zwischen den Anforderungen der realen Welt und der Bindungskraft virtueller Spielwelten
3. Selbstregulationskompetenz

Dafür schlägt die BAJ beispielsweise einen kreativen Umgang mit Computerspielen oder „erlebnispädagogische Erfahrungsmöglichkeiten“ vor. Gleichzeitig appellieren sie an die Medienkompetenz der Eltern. Kinder werden ihren Eltern in der Mediennutzung immer einen Schritt voraus sein.<sup>88</sup> Besonders wichtig sei jedoch der Dialog über Computerspiele und die meist jugendlichen Spielenden ernst zu nehmen.<sup>89</sup> Bereits im Kindesalter muss die Mediennutzung als eine von mehreren Freizeitbeschäftigungen etabliert werden.<sup>90</sup>

Nach Popow beinhaltet Prävention „Selbstmanagement, Selbstkontrolltechniken, Zugangsbeschränkungen [...], soziales Kompetenztraining, Anbieten alternativer Aktivitä-

---

<sup>83</sup> vgl. Lampert 2012, S. 14

<sup>84</sup> vgl. Jukschat 2017, S. 156

<sup>85</sup> Lampert 2012, S. 12

<sup>86</sup> ebd. S. 14

<sup>87</sup> Lampert 2012, S. 14/15

<sup>88</sup> vgl. ebd. S. 27

<sup>89</sup> vgl. ebd. S. 15

<sup>90</sup> vgl. ebd. S. 27

ten“<sup>91</sup>. In einem Positionspapier des Kriminologischen Forschungsinstituts Hannover stellen die Verfassenden eine dreidimensionale Prävention vor:<sup>92</sup>

1. Screen Time Reduction
2. Ressourcenorientierte Suchtprävention
3. Medienkompetenzförderung

Der Beitrag wirft die Frage auf, ob die „Anti-Internetsucht-Initiativen“<sup>93</sup> die Computerspiel- und Medienabhängigkeit tatsächlich verhindern oder nicht sogar verstärken beziehungsweise fördern. Unabhängig von ihren eigenen Forschungsergebnissen fordern die Verfassenden eine generelle Anpassung der Jugendschutzmechanismen, wie zum Beispiel eine die Jugendschutzbestimmungen oder eine steuerliche Auswirkungen auf Preise von Medienangeboten.<sup>94</sup> Zu konkreten Auswirkungen von Präventionsprogrammen der Computerspiel- und Medienabhängigkeit würden noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vorliegen. Lediglich eine amerikanische Studie zur Bildschirmzeitenreduktion aus dem Jahr 1999 konnte einen Zusammenhang zwischen Intervention und einer Reduzierung der Bildschirmzeit herstellen. Dabei wurde in kalifornischen Schulklassen Aufklärungsarbeit zu den negativen Auswirkungen von Mediennutzung geleistet. Zusätzlich wurden Briefe an die Eltern geschickt. Insgesamt konnte die wöchentliche Bildschirmzeit um sieben Stunden reduziert werden.<sup>95</sup> Weiterhin verweisen die Autoren auf generelle Programme, die eine Ausrichtung an allgemeiner Gesundheitsförderung haben. Diese sollten „Lebens- und Gesundheitskompetenzen“<sup>96</sup> vermitteln. Dazu könnten auch erlebnispädagogische Maßnahmen geeignet sein.

Zusätzlich weisen die Verfassenden noch auf einen bereits jetzt zu erkennenden Schwachpunkt der Prävention hin. Die Zusammenarbeit mit der Medien- und Gamingindustrie wie beim später erläuterten Programm Eltern-LAN.<sup>97</sup> Prävention sollte unabhängig sein und Interessenskonflikte müssten vermieden werden.

---

<sup>91</sup> [https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/esf\\_bericht\\_der\\_begleitenden\\_forschung\\_kein\\_kind\\_zuruecklassen.pdf](https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/esf_bericht_der_begleitenden_forschung_kein_kind_zuruecklassen.pdf) abgerufen am 19.7.21 um 16:40 Uhr

<sup>92</sup> vgl. Bleckmann und Mößle 2014

<sup>93</sup> vgl. ebd. S. 235

<sup>94</sup> vgl. Bleckmann und Mößle 2014

<sup>95</sup> vgl. Robinson 1999

<sup>96</sup> vgl. Bleckmann und Mößle 2014, S. 240

<sup>97</sup> vgl. ebd. S. 244

## 5.5 Kommunalpolitische Herausforderungen der Suchtprävention

Präventionsarbeit kostet Geld und Effekte sind nicht direkt sichtbar. Für ewig klamme Städte und Kreise ein Problem. Vor allem nach der Einführung der Doppik<sup>98</sup> und der damit einhergehenden Aufwertung von Vermögenswerten sind Investitionen in soziale Projekte deutlicher zu begründen, werten sie doch nicht direkt das Anlagevermögen einer Kommune auf. Der Neubau einer Straße oder die Renovierung des örtlichen Schwimmbads sind nicht nur pressewirksamer, sondern zugleich auch noch langfristig sichtbar und anhand von Zahlen nachvollziehbar. Für die Kommunalpolitik zählen an dieser Stelle häufig eher handfeste Erfolge. Präventionsarbeit ist, selbst wenn sie stattfindet, nur selten sichtbar und zeigt auf absehbare Zeit keine Erfolge. Erst nach vielen Jahren und im Vergleich mit der Situation anderer Kommunen bezogen auf Zahlen der Abhängigkeit könnte eine Erfolgsmessung stattfinden. Für die fünf- oder sechsjährige Legislaturperiode eines Kommunalpolitikers zu lang. Ganz nach dem Motto „There is no glory in prevention“<sup>99</sup>. Natürlich setzen sich Politiker aller Couleur gerne für Kinder, Jugendliche, Bildung und Gesundheit ein. Präventionsarbeit ist sie ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung.<sup>100</sup>

Die Herausforderung der Kommunalpolitik ist also zuerst Gelder für Suchtprävention zu sammeln und politische Mehrheiten für soziale Themen zu finden. Unabhängig von der Finanzierung und Meinungsfindung sollten jedoch Zahlen zu Suchterkrankungen und zu bereits bestehenden Präventionsprogrammen vorliegen. Im besten Fall zusammengefasst in einem Präventionskonzept auf Kreisebene. Genauso wie ein Kinderbetreuungsplan jährlich fortgeschrieben wird, so benötigt auch eine Präventionsplanung eine regelmäßige, nicht zwingend jährliche, Evaluation und Fortschreibung. Damit ist eine Kreisverwaltung in der Lage die Präventionsarbeit zu präzisieren und neue Bedarfe zu ermitteln. Besonders im Fall der Computerspiel- und Medienabhängigkeit, deren

---

<sup>98</sup>Für das Jahr 2009 hat die Landesregierung in NRW die Einführung der Doppik für die Haushaltsführung von Kommunen beschlossen. Diese löste damit die Kameralistik als bisherige Haushaltsführung ab und gleicht die Finanzen einer Kommune an die unternehmerische Darstellung an. (Siehe NKF-Einführungsgesetz) Die Doppik ist mittlerweile für fast alle Kommunen in Deutschland Standard. <https://www.haushaltssteuerung.de/weblog-verbreitung-der-kommunalen-doppik-in-deutschland.html> abgerufen am 23.7.21 um 11:15 Uhr

<sup>99</sup> Podcast des Virologen Christian Drosten: <https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html> abgerufen am 2.8.21 um 07:30 Uhr

<sup>100</sup> <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-praevention-in-der-rehabilitation/> abgerufen am 19.7.21 um 16:50 Uhr

Prävention bisher in kaum einer Kommune eine Rolle spielt, geschweige denn ihre Behandlung.<sup>101</sup>

## 6. Aufgaben der Präventionspraxis

Der folgende Abschnitt ist eine Ableitung aus den bisherigen Erkenntnissen und stellt die Herausforderungen und Aufgaben der Prävention von Computerspiel- und Medienabhängigkeit zusammengefasst dar. Die Präventionsarbeit ist vielfältig und geht über die reine Vermittlung von Medienkompetenz hinaus. Die Auflistung soll keine Wertung der unterschiedlichen Aspekte herstellen und stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

1. Prävention lebenslang: Eine Computerspiel- und Medienabhängigkeit betrifft vor allem junge Menschen. Die Konzentration muss daher in der Jugend- und Schulzeit liegen. Dort ist die Erreichbarkeit der Zielgruppe auch gegeben. Dennoch dürfen ältere Menschen nicht vernachlässigt werden. Ein wachsender Umgang mit Medien bedeutet in allen Altersgruppen eine steigende Gefahr für eine Abhängigkeit. Einsamkeit im Alter ist mit den Nutzungszeiten von digitalen Medien in allen Altersgruppen angestiegen. Besonders betroffen sind jedoch ältere Menschen. So haben sich nach einer Umfrage von YouGov 51% der Menschen ab 55 Jahren in den letzten zwei Monaten einsam gefühlt.<sup>102</sup> Damit ist noch kein Zusammenhang hergestellt. Dennoch kann Präventionsarbeit nicht mit dem Erreichen der Volljährigkeit aufhören.
2. Medienkompetenz stärken: Medienkompetenz ist ein elementarer Bestandteil von Präventionsarbeit. Auch deshalb fokussieren sich viele der vorgestellten Projekte auf eine Stärkung der individuellen Medienkompetenz sowohl bei Kindern als auch ihren Eltern. Dabei gilt es zu unterscheiden zwischen technischer, produktiver und kritisch-reflektierender Medienkompetenz.<sup>103</sup>
3. Gesellschaftliche Ungleichheiten berücksichtigen: Unterschiedliche Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Migrationshintergrund und/oder einer niedrigeren Bil-

---

<sup>101</sup> Der FVMA bietet auf seiner Website eine Übersicht zu unterschiedlichen Projekten. Die Auflistung garantiert keine Vollständigkeit, deutet jedoch eine Richtung an: ländliche Regionen sind thematisch und fachlich unterbesetzt. <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/karte-mit-plz-suche/> abgerufen am 2.8.21 um 07:40 Uhr

<sup>102</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1179449/umfrage/haeufigkeit-von-einsamkeit-in-den-letzten-zwei-monaten-nach-alter/> abgerufen am 21.7.21 um 14:15 Uhr

<sup>103</sup> vgl. Bleckmann und Möble 2014, S. 243

dung eher an einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit erkranken. Prävention muss also inklusiv für Alle sein und sich besonders auf benachteiligte Bevölkerungsteile konzentrieren.

4. Optimales Einstiegsalter: Je später der Einstieg in ein Suchtmittel, desto geringer die Wahrscheinlichkeit für eine Suchterkrankung.<sup>104</sup> Prävention hat also auch die Aufgabe das Einstiegsalter in den Konsum so lange wie möglich aufzuschieben. Das stellt die Präventionsarbeit bei digitalen Medien vor ein großes Problem, haben doch im Alter von 12 Jahren schon 95% der Kinder ein eigenes Handy. Der Einstiegszeitpunkt für erste Ansätze der Prävention müsste also noch darunter liegen. Gleichzeitig ist die Pubertät als biografisches Bezugsproblem für Kinder und Jugendliche ein Zeitpunkt der Umbrüche, der das Risiko für Suchterkrankungen erhöht.
5. Technologisch aktuell: Eine veraltete Website mit Spiel Listen aus dem Jahr 2010 oder Links zu Hilfeseiten, die nicht mehr funktionieren, reizen keinen Jugendlichen. Auch das Wissen über aktuelle Trends und technische Möglichkeiten darf in der Präventionsarbeit nicht fehlen. Regelmäßige Fortbildungen der Mitarbeitenden in der Prävention gehören zur Tätigkeit dazu. Dazu gehört auch das Verständnis der Funktionsweise von PC und Konsolen. Sozialarbeitende, die mit ihrem PC nur E-Mails versenden und Word-Dokumente öffnen können, geschweige denn eine Switch-Konsole kennen, werden sich mit Kindern und Jugendlichen nicht auf Augenhöhe unterhalten können. In der Drogenprävention werden unterschiedliche Suchtmittel auch anschaulich mit Fachwissen vermittelt.
6. Eltern und Kinder: Suchtprävention geht über die Beratung der Zielgruppe hinaus. Eltern und Großeltern müssen genauso Teil der Auseinandersetzung sein und sich mit den Problemen und Interessen ihrer Kinder beschäftigen. Fortnite bringt ein cooles neues Update heraus? Warum nicht mal gemeinsam die Veröffentlichung mit virtuellem DJ ansehen und über die Änderungen mit dem Kind diskutieren. Prävention ist eine ganzheitliche Familienprävention. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist dabei genauso Gegenstand, wie Medienzeiten und die Aushandlung neuer Umgangsweise mit technischen Geräten.

---

<sup>104</sup> <https://www.aerzteblatt.de/archiv/56867/Suchtmittelkonsum-Je-frueher-der-Einstieg-desto-groesser-die-Abhaengigkeit> abgerufen am 21.7.21 um 14:30 Uhr

7. Gaming nicht als Ausweg: In kritischen Situationen greifen Kinder und Jugendliche zu Gaming und Social Media als Ausweg. Nach einem Streit die Tür zu und das Tor in eine andere virtuelle Welt steht offen. Den Umgang mit kritischen Situationen zu lernen und nicht vor Problemen wegzulaufen, muss Teil der Präventionsarbeit sein. Das ist natürlich ein übergreifender Ansatz der für viele Probleme in der Auseinandersetzung zwischen Kindern und ihren Eltern gilt. In der Pubertät gewinnt der Punkt besonders an Relevanz.
8. Körper und Ernährung: Mit einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit geht häufig ein körperlicher Verfall einher. Dazu kommt, dass es einen Zusammenhang zwischen schlechter Ernährung und einer pathologischen Nutzung gibt.<sup>105</sup> Zu Präventionsarbeit gehört deshalb auch Sport und Ernährung. Auch das ist ein ganzheitlicher Ansatz, der in viele andere Lebensbereich eingreift.
9. Spiel und Genre berücksichtigen: Allein auf Steam<sup>106</sup> sind im Jahr 2020 über 9000 Spiele<sup>107</sup> veröffentlicht worden. Hier den Überblick zu behalten ist für in der Präventionsarbeit Tätige unmöglich. Dennoch ist ein grober Überblick über verschiedene Genres und bekannte Spiele Voraussetzung für gute Präventionsarbeit und um Kinder und Jugendliche zu erreichen.
10. Selbstbewusstsein stärken: Die Untersuchungen von Nadine Jukschat zeigen, dass pathologischen Spielern Selbstbewusstsein, emotionale Bande und Freiheit im Sinne von Autonomie fehlen. Zumindest die Stärkung des Selbstbewusstseins kann Aufgabe der Prävention sein. Die Jugendarbeit und die Schule können hier einen Beitrag leisten.
11. Endadressaten und Multiplikatoren: Präventionsarbeit kann unmöglich alle Kinder und Jugendlichen erreichen. Dafür sind Multiplikatoren ein nicht unwesentlicher Bestandteil. Jugendliche könnten ihr erlerntes Wissen direkt weitergeben.
12. Alternativen bieten: 89% der Jugendlichen haben vor allem während der Corona-Pandemie ihre Nutzung von digitalen Medien aus Langeweile verstärkt.<sup>108</sup> Damit

---

<sup>105</sup> vgl. Nass 2018

<sup>106</sup> Steam ist eine Spieleplattform, die Spiele zum Verkauf anbietet. Sie ist nach eigenen Angaben die meistgenutzte Plattform auf dem PC. Steam bietet kleinen Entwicklern einfache Möglichkeiten ihre Spiele zu veröffentlichen.

<sup>107</sup> <https://www.pcgames.de/Steam-Software-69900/News/mehr-als-9000-spiele-im-jahr-2020-veroeffentlicht-1375456/> abgerufen am 21.7.21 um 14:50 Uhr

<sup>108</sup> DAK-Studie 2020, S. 13

sich dieses Verhalten nicht verstetigt, müssen den Kindern und Jugendlichen Alternativen der Freizeitbeschäftigung geboten werden.

Gleichzeitig soll Prävention kostenfrei, niedrigschwellig und angepasst an die Lebenswelt der Zielgruppe sein.<sup>109</sup> Und natürlich muss Prävention den bereits angesprochenen Herausforderungen der Kommunalpolitik entsprechen.

## **7. Wie sieht Prävention aus?**

### **7.1 Beispiele und Akteure der Prävention**

Es existieren bereits wenige meist lokale Angebote der Prävention. Von einer flächendeckenden Versorgung kann jedoch nicht die Rede sein. Auch von politischer Seite sind Initiativen gestartet, die jedoch meist nicht über die bloße Vermittlung von Medienkompetenz hinaus gehen. Folgend eine nicht abschließende beispielhafte Aufzählung von vorhanden Angeboten und Initiativen.

#### **7.1.1 Klicksafe - EU Initiative für mehr Medienkompetenz**

Seit 2004 setzt sich die von der EU geförderte Initiative klicksafe für mehr Medienkompetenz ein. Dahinter stehen in Deutschland die Landesmedienanstalten Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen. Die Initiative stellt auf ihrer Website<sup>110</sup> Informationen zu unterschiedlichen Themen wie Abzocke im Internet, Cybermobbing aber auch Computerspiel- und Medienabhängigkeit zur Verfügung, beispielsweise zur richtigen Nutzung von Netflix als Streamingplattform. Gleichzeitig ist klicksafe auf Messen aktiv, vergibt Preise und vermittelt an Referenten zum Thema. Das Informationsmaterial gibt es neben der deutschen Sprache auch in vielen anderen Sprachen. Damit werden besonders benachteiligte Kinder und Jugendliche und ihre Familien mit Migrationshintergrund berücksichtigt.<sup>111</sup>

---

<sup>109</sup> [https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/esf\\_bericht\\_der\\_begleitenden\\_forschung\\_k-ein\\_kind\\_zuruecklassen.pdf](https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/esf_bericht_der_begleitenden_forschung_k-ein_kind_zuruecklassen.pdf) abgerufen am 19.7.21 um 16:40 Uhr

<sup>110</sup> [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

<sup>111</sup> vgl. Müsgens 2011, S. 35

Klicksafe bietet für Fachkräfte und Interessierte Fortbildungen<sup>112</sup> an und veranstaltet regelmäßig Diskussionsrunden zu bestimmten Internetthemen. Die Initiative hat mit mehreren Werbespots bereits für Aufmerksamkeit gesorgt. Klicksafe ist auf Instagram aktiv.

### **7.1.2 Digitale Spiele - pädagogisch beurteilt**

Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unterstützt eine jährlich erscheinende Broschüre zu Digitalen Spielen. Darin werden unter Zusammenarbeit von pädagogischen Fachkräften und Jugendlichen Spiele kritisch analysiert und die Bewertungen als Handreichung für Eltern zusammengefasst. Die Analyse bezieht sich auf kindertaugliche Klassiker wie Super Mario Odyssey aber auch auf Shooter wie Playerunknown's Battleground<sup>113</sup>. Für Eltern ist es wichtig zu verstehen, womit sich ihre Kinder täglich mehrere Stunden beschäftigen. Transparent und nachvollziehbar erklärt werden unter anderem auch die Alterseinstufungen der USK oder der Allgemeine Nutzen von Computerspielen.<sup>114</sup>

### **7.1.3 Infocafé in Neu-Ilseburg**

Das Infocafé in Neu-Ilseburg ist ein offener Jugendtreff für Jugendliche von 9-21 Jahren. Im Café können Jugendliche unter Aufsicht verschiedene Spiele spielen. Neben allgemeinen Angeboten bietet das Infocafé auch ein Programm zur Prävention von Computerspiel- und Medienabhängigkeit an. Mit älteren Grundschulkindern wird dabei beispielsweise der Umgang mit dem Computer erlernt. Für ältere SuS ab 16 Jahren bietet sich das Projekt „Zocken-mit-Sinn“ an, was sich mit Wunschspielen der Jugendlichen beschäftigt und eine kreative Herangehensweise in der Gruppe ermöglichen soll. Mit der kreativen und tiefen Beschäftigung mit Spielen soll „präventiv einem exzessiven Medienkonsum“ vorgebeugt werden.<sup>115</sup>

---

<sup>112</sup> <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/termine/2021/fortbildung-was-tun-bei-cybermobbing-modul-2/> abgerufen am 21.7.21 um 11:15 Uhr

<sup>113</sup> Playerunknown's Battleground (PUBG) zählt neben Fortnite und Call of Duty Warzone zu den bekanntesten und beliebtesten Battle-Royale Spielen. Bei einem Battle-Royale treten bis zu 150 Spieler auf einer großen Karte gegeneinander an und müssen sich eliminieren. Übrig bleibt meist nur ein Gewinner. Fortnite hat seinen Entwickler EPIC Games seit seinem Release zu einem der wertvollsten Unternehmen der Spielebranche gemacht. Es zählte zwischenzeitlich zum meistgespielten Spiel der Welt und wird auch heute noch von einer meist jungen Zielgruppe gespielt.

<sup>114</sup> vgl. Stadt Köln 2018, S. 9

<sup>115</sup> <https://infocafe.org/konzept/> abgerufen am 21.7.21 um 11:45 Uhr

Das Projekt kooperiert mit den umliegenden Schulen und bietet Kurse an oder besucht regelmäßig die 5ten Klassen. Das Infocafé ist auf Instagram aktiv.

#### **7.1.4 Webcare plus<sup>116</sup>**

Webcare+ ist ein Projekt der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen. Als Blog möchte es Jugendliche und Eltern Informationen zu Medien, Medienkompetenz und Computerspiel- und Medienabhängigkeit bieten. Zusätzlich versteht sich das Projekt als Selbsthilfeangebot für Menschen mit einem problematischen Konsum. Das Projekt reist auch regelmäßig in hessische Innenstädte und spricht Menschen vor Ort an. Webcare+ ist auf Instagram aktiv.

#### **7.1.5 Villa Schöpflin**

Die Villa Schöpflin ist ein Zentrum für Suchtprävention im Landkreis Lörrach in Baden-Württemberg. Neben Angeboten für Alkohol-, Tabak-, Cannabis- und Glücksspielprävention bietet das Zentrum auch Informationen, Material, Referenten und Kurse zu Computerspiel- und Medienabhängigkeit an. Die Villa Schöpflin sitzt einem Lenkungsausschuss Sucht mit lokalen Akteuren vor und koordiniert Aktionen in der Suchtprävention. Im Rahmen des daraus entstandenen Projekts „compass“ werden verschiedene Programme zur Computerspiel- und Medienabhängigkeit angeboten. So gibt es eine Beratung für Eltern oder Jugendliche zu Digitalen Medien inklusive einer Sprechstunde für Eltern mit dem Namen „Internet, Handy & Co.“. Außerdem gibt es ein mobiles Eltern-Mediencafé, dass interessierten Eltern Fragen zum Medienkonsum beantwortet und durch den Landkreis tourt.<sup>117</sup>

#### **7.1.6 Net-Piloten**

Net-Piloten ist ein Präventionsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, dass bisher in Bonn, Berlin und Rosenheim angeboten wird. Die Hauptzielgruppe des Programms sind Jugendliche in der Schule. Die Jugendlichen sind dabei gleichzeitig Endadressaten und Multiplikatoren. Schüler der 8ten Klasse bekommen die folgenden Inhalte in Kursen und simulierten Beratungssituationen vermittelt:

---

<sup>116</sup> <https://webcare.plus> abgerufen am 23.7.21 10:50 Uhr

<sup>117</sup> <https://www.villa-schoepflin.de/thema/digitale-medien.html> abgerufen am 21.7.21 um 13:30 Uhr

1. Kenntnis über negative Folgen exzessiver Nutzung
2. Reflexion der eigenen Nutzung mit Änderung persönlicher Einstellungen
3. Aufbauend die selbstkritische Änderung des eigenen Nutzungsverhaltens
4. Selber mit Rat und Tat Anderen zur Seite stehen

Diese Inhalte geben Sie eigenverantwortlich an SuS der 6ten Klasse weiter. Gleichzeitig ermöglicht das Projekt eine frühzeitige Anknüpfung an Risikonutzer.

Lehrkräfte werden genauso in das Projekt eingebunden und stehen den SuS begleitend zur Seite. Außerdem sind sie auch Ansprechpersonen für Eltern, die dadurch im Optimalfall ihre eigene Medienkompetenz stärken.<sup>118</sup>

### **7.1.7 Let's Play<sup>119</sup>**

Der Fachverband Medienabhängigkeit (FVMA) hat 2013 einen Reader veröffentlicht. Darin werden verschiedene praxisorientierte Projekte zur Prävention von Medienabhängigkeit erläutert. Der Reader ist eine Anleitung für Fachkräfte zur konkreten Unterrichtsgestaltung in den Klassen 7-10. Als Beispiel sei das Modul Software-Entwickler genannt. Mit einer Geschichte werden die SuS dazu angehalten, das perfekte süchtig-machende Spiel zu entwickeln. Dabei soll eine Sensibilisierung für das Thema stattfinden und das eigene Nutzungsverhalten reflektiert werden.

### **7.1.8 Eltern-LAN<sup>120</sup>**

Die Bundeszentrale für politische Bildung (BPB) bietet eine Veranstaltungsreihe zu digitalen Spielen für Eltern an. Dabei sollen „Einblicke in jugendliche Medienwelten“ gegeben werden, indem die Eltern und andere Interessierte selbst Spiele spielen. Gleichzeitig ist ein medienpädagogischer Austausch möglich. Die BPB organisiert die Veranstaltung auch in Schulen und kümmert sich dabei ebenso um sämtlichen Verwaltungsaufwand und Referenten. Die Zielgruppe der Eltern unterscheidet sich von anderen Präventionsprogrammen.

---

<sup>118</sup> <https://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/> abgerufen am 23.7.21 um 10:30 Uhr

<sup>119</sup> vgl. Abke 2013

<sup>120</sup> <https://www.bpb.de/veranstaltungen/format/seminar-workshop/eltern-lan/> abgerufen am 23.7.21 um 12:30 Uhr

Weitere Angebote sind zum Beispiel auf den Seiten des Fachverbandes für Medienabhängigkeit e.V.<sup>121</sup> oder im jährlichen Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung zu finden. Zu präventiven Programmen der Computerspiel- und Medienabhängigkeit sie hier besonders die Ausgabe 2013 zu erwähnen, wobei einige der genannten Programme bereits nicht mehr aktiv sind.

## 7.2 Die Angebote eingeordnet

Die genannten Beispiele und Akteure der Prävention haben unterschiedliche Herangehensweisen gewählt, die Anforderungen an Präventionsarbeit mehr oder weniger gut erfüllen. Die folgende Tabelle gibt eine Einordnung der Beispielprojekte nach den identifizierten Aufgaben der Prävention.

	Klicksafe	Digitale Spiele	Infocafé	Webcare+	Villa Schöpflin	Net-Piloten	Let's Play	Eltern-LAN
<b>Prävention lebenslang</b>	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	Teilweise
<b>Medienkompetenz stärken</b>	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<b>Gesellschaftliche Ungleichheiten berücksichtigen</b>	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN
<b>Optimales Einstiegsalter</b>	Für alle Altersgruppen erreichbar	Richtet sich an Eltern	JA ab neun Jahren	JA	Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche	JA	JA	Für Eltern
<b>Technologisch aktuell</b>	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<b>Eltern und Kinder</b>	JA	Richtet sich an Eltern	Kinder	JA	JA	JA (eher Kinder)	Kinder	Eltern
<b>Gaming nicht als Ausweg</b>	Leitfaden zur Diskussion	NEIN	JA	NEIN	JA	NEIN	NEIN	NEIN
<b>Körper und Ernährung</b>	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN
<b>Spiel und Genre</b>	JA	JA	JA	NEIN	Nicht bekannt	NEIN	NEIN	JA
<b>Selbstbewusstsein stärken</b>	NEIN	NEIN	JA	NEIN	Nicht bekannt	NEIN	NEIN	NEIN
<b>Endadressaten und Multiplikatoren</b>	JA	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	JA	JA	NEIN
<b>Alternativen bieten</b>	NEIN	NEIN	JA	NEIN	Nicht bekannt	NEIN	NEIN	NEIN

Nicht alle Angebote können alle Bedürfnis der Suchtprävention decken. Dennoch werden einige Bereiche vollständig vernachlässigt. Lebenslange Präventionsarbeit oder die

<sup>121</sup> <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fachverband/> abgerufen am 23.7.21 um 12:45 Uhr

Arbeit mit Senioren und die Berücksichtigung des individuellen Suchtpotenzials im hohen Alter spielen bei der jetzigen Prävention keine Rolle. Gesellschaftliche Ungleichheiten sind für die Prävention bisher irrelevant. Auch Ernährungsfragen im Sinne von Bildung zu gesunder Ernährung finden keine Erwähnung. Die Stärkung des Selbstbewusstseins muss auch Teil der Präventionsarbeit sein. Was alle Programme und Akteure gemein haben ist der Wunsch nach mehr Medienkompetenz. Doch besonders die starke Konzentration auf die Medienkompetenz kritisieren Bleckmann und Möble in ihren Ausführungen, so sei die partizipative und technische Beschäftigung mit Medien im Rahmen der Kompetenzvermittlung sogar eher förderlich für eine Suchtkarriere.<sup>122</sup>

### **7.3 Kinder und Jugendliche während Corona mit Prävention erreichen**

Websites sind veraltet, Facebook ist ein Tabu<sup>123</sup> für viele unter 25 Jahren und Instagram wurde schon 2020 als beliebteste Plattform unter Jugendlichen von TikTok und Snapchat<sup>124</sup> abgelöst, wie eine Studie aus den USA zeigt. Wie kann die Zielgruppe also über die Schule hinaus erreicht werden? Viele der bisher vorgestellten Projekte haben eine Gemeinsamkeit. Sie kommunizieren über Medien in die Öffentlichkeit, die bei Jugendlichen ihren Reiz verloren haben. Teilweise ist hier sogar Instagram betroffen. Ganz nach dem Motto, „Mama soll mir ja keine Freundschaftsanfrage bei Facebook schicken“.<sup>125</sup> Die technischen Möglichkeiten wachsen rasant. Und Jugendliche nutzen die vorhandenen Möglichkeiten. Kann eine Fachstelle für Suchtprävention mit zwei Mitarbeitern da mithalten?

Die Corona-Pandemie kann jedoch auch neue Möglichkeiten für die lokalen Jugendeinrichtungen und die Suchtprävention bieten. So sind Jugendliche besser denn je online erreichbar. Ein Teil der offenen Jugendarbeit versucht sich bereits an einer Umstellung

---

<sup>122</sup> vgl. Bleckmann und Möble 2014, S. 244

<sup>123</sup> <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/medien/jugendliche-und-soziale-medien-warum-ich-kein-facebook-nutze/21103708.html> abgerufen am 21.7.21 um 12:20 Uhr

<sup>124</sup> <https://onlinemarketing.de/social-media-marketing/studie-tiktok-snapchat-beliebter-als-instagram> abgerufen am 21.7.21 um 12:15 Uhr

<sup>125</sup> <https://www.rundschau-online.de/ratgeber/eltern-auf-facebook-was-tun-wenn-die-mutter-eine-freundschaftsanfrage-stellt--22826010?cb=1626863046612> abgerufen am 21.7.21 um 12:25 Uhr

auf alternative digitale Formate, die über einen reinen Blog hinausgehen, um Jugendliche nicht aus den Augen zu verlieren.<sup>126</sup>

## 8. Diskussion

Wie auch schon in der Arbeit von Bleckmann und Mößle fehlt in der vorliegenden Arbeit die Einbindung in eine evidenzbasierten Grundlage. Das hindert nicht an einer grundlegenden Einschätzung von sinnvoller Suchtprävention. Aus den genannten Beispielen geht hervor, dass Präventionsarbeit vielfältig ist. Wir können den Bereich in reine, meist digitale Informationsprogramme, Beratungsangebote, Multiplikatorenprogramme und pädagogische Intervention teilen.<sup>127</sup> Die Übergänge können durchaus fließend sein. Und es werden alle Programme benötigt.

1. Informationsprogramme: Nutzen schriftliche Informationen oder Veranstaltungen um Medienkompetenz zu vermitteln. Beispiele sind der Blog Webcare+ von der Hessischen Landesstelle für Sucht oder das Projekt Klicksafe.
2. Beratungsangebote: Bieten Beratung über die Abhängigkeit an und stehen mit Hilfe zur Seite. Ein Beispiel dafür ist die Villa Schöpflin.
3. Multiplikatorenprogramme: Bilden Multiplikatoren aus, die die Vermittlung der Inhalte an ein größeres Publikum übernehmen. Ein Beispiel dafür sind die Net-Piloten als Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
4. Pädagogische Interventionen: In gewisser Weise gehen alle Programme den Weg einer frühzeitigen Intervention. Hierunter sind im Speziellen Programme gefasst, die keine spezifische Ausrichtung an einer Suchterkrankung haben. Diese Programme sorgen beispielsweise für eine gesunde Ernährung, Alternativen in der Freizeitgestaltung oder sollen allgemein das Selbstbewusstsein stärken. Ein Beispiel hierfür sind erlebnispädagogische Programme wie Klettern oder Bogenschießen. Die Programme können dennoch Anschluss an das persönliche Mediennutzungsverhalten nehmen.

---

<sup>126</sup> <https://www.gew-bayern.de/aktuelles/detailseite/neuigkeiten/digitale-jugendarbeit-chancen-und-perspektiven/> abgerufen am 21.7.21 um 13:50 Uhr

<sup>127</sup> eigene Einordnung

Das beantwortet auch grob die Forschungsfrage. Es gibt nicht das Projekt zur Suchtprävention bei Computerspiel- und Medienabhängigkeit. Suchtprävention ist vielfältig und hat je nach Herangehensweise und Zielgruppe unterschiedliche Voraussetzungen.

Ein erster Schritt ist die Ermittlung der Notwendigkeit und ein umfassendes Präventionskonzept. Die vorliegenden Datengrundlagen zur Computerspiel- und Medienabhängigkeit sind stetigem Wandel unterworfen und klammern eine geografische Verortung, nach beispielsweise Ost-West oder Stadt-Land, vollkommen aus. Wie viele Kinder und Jugendliche sind betroffen? Wie ist die Situation der Drogen- und Suchtberatung? Wer kann in die Vermittlung einbezogen werden? Wie viele Akteure gibt es? Sind Schulen an einer Zusammenarbeit interessiert? Teil einer Präventionsstrategie sollten alle Akteure sein, die mit den Auswirkungen der Sucht, mit den Betroffenen, mit der Erstellung eines Konzepts oder auch der Suche nach Fördermitteln eingebunden sind. Orientierung bietet das Netzwerk „Prävention schädliche Mediennutzung“ des Landkreises Lörrach.<sup>128</sup> Dazu gehört beispielsweise die örtliche Polizei, die Schulen oder offene Jugendarbeit.

Ist der Bedarf beziffert kann die Präventionsarbeit konkretisiert werden. Alle vier Dimensionen sollten berücksichtigt werden. Informationsprogramme werden bereits zur Genüge angeboten. Vor allem für kleinere Landkreise kann es sinnvoll sein, sich auf Materialien der Bundeszentrale für politische Bildung oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu verlassen. Besonders die Initiative Klicksafe bietet spezielle Materialien und Veranstaltungen für Fachkräfte. Beratungsangebote liegen häufig bereits in Form der kommunalen Suchtberatung vor, die meist von kirchlichen Trägern wahrgenommen wird.<sup>129</sup> Die Beratungskräfte vor Ort müssen umfassend geschult werden. Wie bereits erwähnt ist die Medienbranche ständigen technischen Neuerungen unterworfen, auf die Beratungskräfte vorbereitet sein müssen. Multiplikatorenprogramme sind häufig bereits für anderen Suchterkrankungen wie Alkohol oder in Fragen der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung in Schulen eingegliedert. Ein Anschluss daran ist zu prüfen. Trotz dass die Symptome und Suchtkarrieren durchaus unterschiedlicher Na-

---

<sup>128</sup> <https://www.villa-schoepflin.de/thema/digitale-medien.html> abgerufen am 23.7.21 um 16:20 Uhr

<sup>129</sup> Beispiel Suchtberatung Dortmund: <https://caritas-dortmund.de/beratung-berufliche-eingliederung/suchtberatung/willkommen-bei-der-suchtberatung/> abgerufen am 23.7.21 um 16:30 Uhr

tur sind, können entsprechende Multiplikatoren mit dem nötigen Hintergrundwissen über beide Erkrankungen differenziert berichten. Das Projekt „Net-Piloten“ sei als Beispiel hierfür genannt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet dafür eine fundierte Ausbildung an. Sogenannte „Medienscouts“, sind bereits in mehreren Schulen vertreten.<sup>130</sup> Deren Arbeit sollte über die reine Vermittlung von Medienkompetenz hinausgehen. Pädagogische Interventionsprojekte bieten viele Schulen und auch Kindergärten bereits im Rahmen von Erlebniswochen oder AGs außerhalb der Unterrichtszeit an. Die Vermittlung von Lebenskompetenzen soll hier im Vordergrund stehen. Dennoch können Freizeitaktivitäten beispielsweise bewusst als Alternative zu Gaming positioniert werden. In diesem Rahmen kann auch die eigene Nutzung reflektiert werden. Örtliche Vereine, speziell Sportvereine können in die Gestaltung mit eingebunden werden. Zwei Fliegen mit einer Klappe, könnte doch so zeitgleich der Nachwuchsman- gel<sup>131</sup> angegangen werden.

Über die dimensionale Betrachtung hinaus muss die Prävention dann ihre Aufgaben berücksichtigen. Folgend deshalb Vorschläge für eine konkrete Umsetzung der zwölf bisher ermittelten Aufgaben der Prävention:

1. Prävention lebenslang: Nicht nur die Schule sollte Mittelpunkt der Arbeit sein. Eltern müssen genauso eingebunden werden wie Senioren, die ihren Lebensabend mit einer risikohaften Nutzung von Medien verbringen könnten. Medienkompetenz in Seniorenheimen zu vermitteln und auf die Risiken von Suchterkrankungen hinzuweisen, kann also genauso relevant. Vorhandene Kurse á la „Erste Schritte am PC für Senioren“<sup>132</sup> sind hier weniger zielführend.
2. Medienkompetenz stärken: Medienkompetenz ist immer Teil suchtpreventiver Arbeit. Sie darf den Rahmen jedoch nicht sprengen. Vor allem kritisch-reflektierende Medienkompetenz ist für die persönliche Weiterbildung relevant. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit der persönlichen Nutzung in Beratungsprogrammen oder

---

<sup>130</sup> <https://www.medienscouts-nrw.de> abgerufen am 23.7.21

<sup>131</sup> [https://www.lokalkompass.de/duesseldorf/c-vereine-ehrenamt/festgefahrene-strukturen-muessen-auf-dem-pruefstand\\_a1036386](https://www.lokalkompass.de/duesseldorf/c-vereine-ehrenamt/festgefahrene-strukturen-muessen-auf-dem-pruefstand_a1036386) abgerufen am 2.8.21 um 08:00 Uhr

<sup>132</sup> [https://www.stadt-muenster.de/vhs/programm/digitale-medien?tx\\_vhsconnect\\_category%5Baction%5D=show&tx\\_vhsconnect\\_category%5BcategoryId%5D=KA-T4175306&tx\\_vhsconnect\\_category%5Bcontroller%5D=Event&tx\\_vhsconnect\\_category%5BeventId%5D=8366398&cHash=56888313e006133a7576629139dca28c](https://www.stadt-muenster.de/vhs/programm/digitale-medien?tx_vhsconnect_category%5Baction%5D=show&tx_vhsconnect_category%5BcategoryId%5D=KA-T4175306&tx_vhsconnect_category%5Bcontroller%5D=Event&tx_vhsconnect_category%5BeventId%5D=8366398&cHash=56888313e006133a7576629139dca28c) abgerufen am 23.7.21 um 17:00 Uhr

beispielsweise der Erlebnispädagogik. Am Ende sollte die Erfahrung stehen, was man in vier Runden League of Legends Besseres hätte anfangen können.

3. Gesellschaftliche Ungleichheiten berücksichtigen: Präventionsprogramme können in benachteiligten Vierteln mit Brennpunktschulen schon alleine aufgrund der größeren Zielgruppe mehr Erfolg haben. Deshalb sollte die Jugendarbeit eher auf der städtischen Hauptschule als dem privatem Gymnasium stattfinden. Hier sind rücksichtsvolle Mitarbeiter in der Verwaltung genauso gefordert, wie engagierte Lehrer. Die örtliche Notwendigkeit kann in einem Präventionskonzept dargestellt werden.
4. Optimales Einstiegsalter: Die beste Prävention verhindert den Konsum zu 100%. Das ist bei einer Computerspiel- und Medienabhängigkeit aufgrund des Mediums nicht möglich wie die bereits genannten Daten zeigen. Dennoch ist der beste Einstieg in die Prävention im Grundschulalter, um dann lebenslang Prävention zu betreiben. Angepasst an die Altersgruppe können schon in der dritten oder vierten Klasse Programme zur Bildschirmzeitreduzierung Erfolg haben wie bereits vorher beschrieben wurde. Darauf kann der anspruchsvollere Aufbau von Medienkompetenzen folgen.
5. Technologisch aktuell: Regelmäßige Fortbildungen der Multiplikatoren und Fachkräfte, am besten jährlich, sind die Voraussetzung für gelingende Prävention.
6. Eltern und Kinder: Im Team müssen Eltern und Kinder angesprochen werden. Unterschiedliche Wissensstände und Positionen führen nur zu Streit. Aufgrund dessen sollte ein Programm für Kinder auch immer die Eltern mit einbeziehen, wie das Projekt „Net-Piloten“ zeigt.
7. Gaming nicht als Ausweg: In den Schulen gibt es bereits vielfach SuS als Moderatoren bei Streit. Diese müssen im Rahmen der Suchtprävention gestärkt und als Multiplikatoren genutzt werden.
8. Körper und Ernährung: Sport und Ernährung sind wichtig für eine gesunde körperliche Entwicklung. In Zusammenarbeit mit den örtlichen Sportvereinen kann auch hier ein sinnvolles verbundenes Angebot geschaffen werden. Ernährung sollte Teil des Unterrichts in der Schule sein und über die Erklärung der Ernährungspyramide hinausgehen.

9. **Spiel und Genre:** Auch hier sind regelmäßige Fortbildungen wichtig. Noch wichtiger ist jedoch: Wer selbst nicht spielt kann Kindern und Jugendlichen nichts über einen vernünftigen Medienkonsum erzählen.
10. **Selbstbewusstsein stärken:** Im Rahmen von erlebnispädagogischen Projekten können Kinder und Jugendliche ihre eigenen Fähigkeiten kennenlernen und Grenzen ermitteln. Damit wird auch das unrealistische Bild in Rollenspielen von der Realität entkoppelt.
11. **Endadressaten und Multiplikatoren:** Das Projekt Net-Piloten zeigt wie Multiplikatoren sinnvoll genutzt werden können. Die Wirkung der Wissensvermittlung über Gleichaltrige sollte nicht unterschätzt werden.
12. **Alternativen bieten:** Das Leben bietet mehr als das Smartphone und die PlayStation. Neben den bereits angesprochenen Sportvereinen können sich auch Kulturvereine regelmäßig in der Schule vorstellen. Hier sollten auch die Eltern eingebunden werden. Das Kind vor den Fernseher zu setzen ist die einfachste Lösung, aber keinesfalls die Beste.<sup>133</sup>

## **9. Schlussfolgerung und Forderung**

Prävention ist ein weites Themenfeld. Umso spezifischer muss die konkrete Umsetzung sein. Prävention der Computerspiel- und Medienabhängigkeit kann sinnvoll sein, sollte jedoch bestimmte Kriterien berücksichtigen. Prävention soll lebenslang alle Menschen ab dem richtigen Alter erreichen und dabei besonders Benachteiligte berücksichtigen. Sie soll über Medienkompetenz hinaus Lebenskompetenz vermitteln und kritische Reflexion ermöglichen.<sup>134</sup> Sie muss technisch und inhaltlich ansprechend vermittelt werden. Sie muss Alternativen zum Bildschirm aufzeigen und vermitteln. Und im Optimalfall findet eine Vervielfältigung durch Multiplikatoren von selbst statt. Ohne eine empirische Begleitforschung kann jedoch die beste Idee der Umsetzung nur ein theoretisches Hirngespinnst sein. Deshalb muss die Forschung sowohl zur Erkrankung selbst, als auch zu den Auswirkungen von Prävention gesteigert werden. Dazu trägt auch eine Stärkung

---

<sup>133</sup> vgl. Müsgens 2011, S. 36

<sup>134</sup> vgl. Bitzer et. al. 2014

der Aufmerksamkeit bei. Wichtig ist zum Beispiel auch eine Beteiligung an der Datenerhebung zur Prävention bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.<sup>135</sup>

Die Welt wird sich weiter digitalisieren. Und wenn schon die deutschen Unternehmen und Behörden die Digitalisierung lange verschlafen, so sollten doch zumindest die deutschen SuS vorbereitet sein. Deshalb halte ich ein verpflichtendes Schulfach Medien oder Medienkompetenz oder einen „Medienführerschein“ für die bestmögliche Prävention. Doch in der Zwischenzeit ist es Aufgabe der Kommunen für sinnvolle Prävention zu sorgen. Die theoretischen Grundlagen liegen vor. Die Kommunalpolitik muss sich nur aufraffen, die Computerspiel- und Medienabhängigkeit als das Problem der Digital-Native Generation anerkennen und finanziell sowie personell ausgestattet mit Präventionsarbeit vorsorgen.

## Quellenverzeichnis

### Literaturverzeichnis

- Abke, Christina; Beranek, Angelika; Turner, Patrick; Hundhausen, Anika; Kühl, Sarah; Pauly, Andreas; Scholz, Detlef; Salinger, Silke; Wirtz, Markus: Let's Play. Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit, Hannover 2013
- Bitzer, Eva Maria; Bleckmann, Paula; Mößle, Thomas: Prävention problematischer und suchtartiger Bildschirmnutzung. Eine deutschlandweite Befragung von Praxiseinrichtungen und Experten, Hannover 2014.
- Blättler, Richard: Angebote zur Onlinesucht in der Schweiz, in: SuchtMagazin Nr. 37, 2011, S. 28-29
- Bleckmann, Paula, Mößle, Thomas: Position zu Problemdimensionen und Präventionsstrategien der Bildschirmnutzung, in: Sucht 4/2014, S. 235-247
- Buermann, Uwe: Erlebnispädagogik als Prävention bei Computerspielsucht, in: Michael Birnthal (Hg.): Praxisbuch Erlebnispädagogik, Stuttgart 2010, S. 384-393
- Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V.: Exzessive Mediennutzung - Medienabhängigkeit. Eine Aufgabe des erzieherischen Jugendschutzes, in: Dossier Exzessive Mediennutzung, 04/2014, S. 1-4.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Dot.sys - Dokumentationssystem für Maßnahmen der Suchtprävention, Ergebnisbericht der bundesweiten Datenerhebung des Jahres 2019 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2020.

---

<sup>135</sup> vgl. BzgA 2020

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015. Teilband Computerspiele und Internet, Köln 2017.
- DAK-Gesundheit: Mediensucht 2020 - Gaming und Social Media in Zeiten von Corona, Hamburg 2020.
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit: Drogen- und Suchtbericht, Berlin 2019.
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit: Drogen- und Suchtbericht, Berlin 2020.
- Erbe, Dorothee: Wie 'funktioniert' Sucht im Gehirn?, in: Psychotherapie & Seelsorge 2/2009, S. 25
- Fachverband Medienabhängigkeit e.V.: Prävention. Positionspapier der Computerspiel- und Internetbezogenen Störung, Hannover 2020. [https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/Downloads/Publikationen/Pressemitteilung\\_FVM\\_Position\\_Praevention\\_12-2020.pdf](https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/Downloads/Publikationen/Pressemitteilung_FVM_Position_Praevention_12-2020.pdf) abgerufen am 29.7.21 um 01:00 Uhr
- Hornung, Antje: Pathologische Internet- und Computerspielnutzung, in: Helmut Luskesh (Hg.): Auffälligkeiten im Erleben und Verhalten von Kindern und Jugendlichen: Handlungsmöglichkeiten für Lehrkräfte, Göttingen 2016, S. 335-361.
- Jukschat, Nadine: (Sehn-)Sucht Computerspiel. Bedingungen der Entstehung und Verstetigung abhängiger Computerspielpraxis: ein rekonstruktiver Ansatz, Universität Leipzig 2017.
- Lampert, Claudia: Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen, in: Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz: Modelle, Dokumente, Analysen. Exzessive Mediennutzung. Herausforderung für Familie, Jugendhilfe und Beratung, Berlin 2012, S. 7-16.
- Leo, Katharina; Lindenberg, Katajun: Gaming Disorder: Diagnostik und Psychotherapie der neuen ICD-11-Diagnose, in: Psychotherapeutenjournal Nr. 20, 2021, S. 6-13.
- Mayer, Alexander: Prävention. Definition, Entwicklung, Organisation, Regensburg 1995.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM 2020. Jugend, Information und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland, Stuttgart 2020.
- Meixner, Sabine: Exzessive Internetnutzung im Jugendalter, in: Kinder- und Jugendschutz in Wissenschaft und Praxis, 01/2020, S. 3-7.
- Möble, Thomas; Bleckmann, Paula; Rehbein, Florian; Pfeiffer, Christian.: 2012. Der Einfluss der Medien auf die Schulleistung, in: Christoph Möller (Hg.): *Internet- und Computersucht: ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern*, Stuttgart 2012, S. 68-76.
- Müsgens, Martin: Klicksafe: EU-Initiative für mehr Medienkompetenz, in: SuchtMagazin, Nr. 37, 2011, S. 34-36.
- Nass, Oliver: Medienaffines und pathologisches Verhalten bei Gamern. Universität Siegen 2019

- Popow, Christian; Ohmann, Susanne; von Gontard, Alexander; Paulus, Frank: Computerspielabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen - ein Überblick, in: Monatschrift Kinderheilkunde 2/2019, <https://doi.org/10.1007/s00112-018-0617-9>.
- Rehbein, Florian; Mößle, Thomas: Computerspielabhängigkeit im Jugendalter: Epidemiologie, Phänomenologie und Diagnostik, in: Monatsschrift für Kinderheilkunde: Zeitschrift für Kinder- und Jugendmedizin, Nr. 163, 2015, S. 701-705 <https://doi.org/10.1007/s00112-014-3240-4>.
- Rehbein, Florian; Kleimann, Matthias; Mößle, Thomas. 2009. *Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter. Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale*, Hannover 2009.
- Robert Koch-Institut: *Alkoholkonsum von Erwachsenen in Deutschland: Riskante Trinkmengen, Folgen und Maßnahmen*, Berlin 2016.
- Robinson, Thomas: *Reducing Children's Television Viewing to Prevent Obesity. A Randomized Controlled Trial*, in: *JAMA*, Nr. 282, 1999, S. 1561-1567.
- Szász-Janocha, Carolin; Vonderlin, Eva; Lindenberg, Katajun: *Die Wirksamkeit eines Frühinterventionsprogramms mit Computerspiel- und Internetabhängigkeit: Mittelfristige Effekte der PROTECT+ Studie*, in: *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, Nr. 48, 2020, S. 3-14.
- Stadt Köln, Amt für Kinder Jugend und Familie: *Digitale Spiele. Pädagogisch beurteilt*, Nr. 27, Köln 2018.
- te Wildt, Bert: *Digital Junkies. Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder*. 1. Auflage, München 2015.
- te Wildt, Bert; Mücken, Dorothee; Teske, Annette; Rehbein, Florian: *Diagnostik, Therapie und Prävention von Medienabhängigkeit in Deutschland im Umriss*, in: Dorothee Mücken (Hg.): *Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit*, 2010, S. 82-100.
- Völter, Bettina: *Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Ein neues Themenfeld für die Soziale Arbeit*, in: *Sozial extra: Zeitschrift für soziale Arbeit*, Nr. 33, 2009, S. 21-24.
- Wölfling, Klaus: *Internetsucht, Kaufsucht, Sexsucht - so gehen Sie dagegen vor*, in: *MMW - Fortschritte der Medizin* Nr. 158, 2016, S. 70-76.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/193541/Internet-Gaming-Disorder> abgerufen am 24.07.21 um 01:30 Uhr

Abbildung 2: Dr. Oliver Nass: *Medienaffines und pathologisches Verhalten bei Gamern*, Siegen 2018, S. 12

Abbildung 3: Dr.in Nadine Jukschat: (Sehn-)Sucht Computerspiel. Bedingungen der Entstehung und Verstetigung abhängiger Computerspielpraxis: ein rebkonstruktiver Ansatz, Leipzig 2017, S. 154

## **Plagiatserklärung**

Ich versichere, dass ich die schriftliche Ausarbeitung selbstständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach (inkl. Übersetzungen) anderen Werken entnommen sind, habe ich in dem einzelnen Fall unter genauer Angabe der Quelle (einschließlich des World Wide Web sowie anderer elektronischer Datensammlungen) deutlich als Entlehnung kenntlich gemacht. Dies gilt auch für angefügte Zeichnungen, bildliche Darstellungen, Skizzen und dergleichen. Ich nehme zur Kenntnis, dass die nachgewiesene Unterlassung der Herkunftsangabe als versuchte Täuschung gewertet wird.

The image shows a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be 'Mike Warnecke'. It consists of a series of connected, fluid strokes.

Mike Warnecke