



„Medien vernünftig nutzen“

**Ratgeber für Eltern und Betroffene in den Regionen
Donau-Iller und Bodensee-Oberschwaben**

Gefördert durch



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Inhalt

Einleitung

Vorwort Paritätischer	Seite 03
Fragen an die Techniker Krankenkasse	
Interview mit Andreas Vogt, Leiter der TK-Landesvertretung	Seite 04

Kapitel I – Information

1.1 Alles ist möglich! – Ist alles möglich?	Seite 06
1.2 Medien und Internet zwischen Anreiz und Überflutung	Seite 07

Kapitel II – Medienkompetenz

2.1 LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit	Seite 11
2.2 Was spricht Jungen besonders an?	Seite 12
2.3 Mädchen im Web 2.0	Seite 13
2.4 Computer und Internetspiele – Was im Kopf passiert!	Seite 14
2.5 Internet – Zehn Antworten	Seite 15

Kapitel III – Gefährdungen

3.1 Interview mit dem Medien-Suchtexperthen Dr. med. Gottfried Maria Barth	Seite 18
3.2 Was nützt?	Seite 22
3.3 Check-up in Sachen Medien und Familie	Seite 23

Kapitel IV – Unterstützung

4.1 Was schützt?	Seite 25
4.2 Ist mein Kind gefährdet? – Selbsttest für Eltern	Seite 26
4.3 Tipps für Eltern	Seite 27

Nützliche Adressen und Kontakte	Seite 28
--	----------

Medien vernünftig nutzen

Süchtig nach Computerspielen, verloren in den Verlockungen des Internet, Kontakt zur Welt nur noch übers Handy? Wer in den letzten Jahren die Berichterstattung vieler Medien verfolgte, konnte glauben, dass die Welt der digitalen Medien nur noch aus Gefahren bestünde. Suchtforscher warnen, dass es bereits mehr Internet- und Mediensüchtige gebe als Abhängige von harten Drogen.

Gleichzeitig wissen wir aber alle, dass kaum noch jemand beruflich und privat ohne die Nutzung dieser modernen Medien auskommen kann und dass auch viele Schüler inzwischen ganz selbstverständlich mit PC und Internet arbeiten (müssen).

Woran sollen sich also Eltern und Jugendliche orientieren, welche Risiken sind unbedingt zu berücksichtigen, wo kann ich mich ganz persönlich umfassend informieren und wo finde ich kompetente Ansprechpartner, wenn ich den eigenen Medienkonsum oder den der heranwachsenden Kinder bereits als problematisch und belastend erlebe?

Diese Broschüre will Ihnen in kurzer und leicht verständlicher Form auf diese Fragen Antworten geben. Statt überall nur Probleme zu sehen, wollen wir es Ihnen ermöglichen, Risiken realistisch einzuschätzen und konstruktiv mit Ihnen umzugehen. Wir wollen Ihnen Hinweise zu vertiefenden Informationen geben und wir wollen aufzeigen, wo Sie in Ihrem Landkreis fachlich qualifizierte Ansprechpartner für Ihre Fragen und Probleme finden können.

Vermutlich wird die Broschüre nicht alle Ihre Fragen befriedigend beantworten können. Wir hoffen aber, dass die Lektüre Sie zur eigenen kritischen Beobachtung und zur Informationssuche anregt: Bei der Abwägung von Nutzungsrisiken kann es ja keine generell richtige Entscheidung geben, und was eine „vernünftige“ Nutzung moderner Medien ist, sollte immer Ergebnis einer reflektierten persönlichen Entscheidung sein.

Hansjörg Böhringer
Landesgeschäftsführer



Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt mit dieser Broschüre die Aufklärung zu den Gefahren einer exzessiven Computer- und Internetnutzung. Welches Ziel verfolgen Sie damit?

In unserem Alltag sind wir umgeben von digitalen Medien und Technologien. Während manche ältere Menschen noch eher mit Zurückhaltung auf diese Angebote reagieren, sind das Internet und die sozialen Netzwerke für die Kinder und Jugendlichen der Web 2.0-Generation nicht mehr wegzudenken. Im aktuellen Suchtbericht der Drogenbeauftragten des Bundes ist zu lesen, dass bei vier bis sechs Prozent aller befragten 14- bis 16-Jährigen von einer Internetsucht auszugehen ist. Insgesamt schätzt man bundesweit 560.000 Internetabhängige im Alter zwischen 14 und 64 Jahren.

Für viele Eltern stellt sich die Frage: Nutzt mein Kind diese Medien noch in einem normalen Umfang oder ist es bereits internetsüchtig? Diese Broschüre will solche Fragen beantworten. Wir geben damit den Eltern und natürlich auch den Kindern und Jugendlichen mehr Sicherheit bei der Frage nach einer unproblematischen Nutzung des Internets. Gleichzeitig können notfalls auch frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden, die eine Abhängigkeitsentwicklung möglichst verhindern.

Die meisten Menschen nehmen die Krankenkassen nur als zahlende Versicherung im Krankheitsfall wahr. Viele wissen nicht, dass Sie sich auch stark für Vorbeugung und Prävention oder Selbsthilfe einsetzen. Was können die Versicherten, besonders Kinder und Jugendliche, da von Ihnen erwarten?



Andreas Vogt,
Leiter der TK-Landesvertretung
Baden-Württemberg

Vorsorge ist wichtig! Lassen sich Krankheiten durch Vorsorgemaßnahmen erkennen oder gar verhindern, sollten sie von allen Menschen genutzt werden. Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern werden wie selbstverständlich in Anspruch genommen. Anders sieht dies bei Erwachsenen aus. In Baden-Württemberg hat nur knapp jeder zweite TK-Versicherte über 35 Jahre den kostenlosen Gesundheits-Check-up in Anspruch genommen. Dadurch werden viele Chancen vergeben, Krankheiten frühzeitig zu erkennen.

Für Kinder und Jugendliche bietet die TK weit mehr als das sonst übliche Vorsorgeangebot. Unseren Versicherten stehen drei zusätzliche Untersuchungen zur Verfügung. Diese können im Alter zwischen sieben und zehn Jahren bzw. zwischen 16 und 17 Jahren in Anspruch genommen werden.



Sie haben sich den PARITÄTISCHEN als Partner bei diesem Thema ausgesucht. Was verbinden Sie mit dem PARITÄTISCHEN und was erwarten Sie von dieser Partnerschaft?

Der PARITÄTISCHE wirkt für viele der Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg als Dachverband. Bereits mehrfach hat die TK den PARITÄTISCHEN bei der Umsetzung von Selbsthilfeprojekten finanziell unterstützt. Die landesweite Organisationsstruktur stellt sicher, dass in den Projekten die Bedürfnisse vieler einzelner Akteure der Selbsthilfe berücksichtigt werden.



Ganz privat gefragt: Was schätzen Sie am Medium Internet und welche Gefahren sehen Sie?

Das Internet stellt eine einzigartige Informationsplattform dar und ist damit eine Riesenchance für unsere Generation. Ich bin jetzt 55 Jahre alt und kann mich noch gut daran erinnern, wie es ohne Internet war. Ich möchte nicht zurück in diese Zeit, in der man sich jede Information mühsam beschaffen musste. Heute gibt es kaum Bereiche aus unserem Alltag, zu dem das Internet keine Informationen bereithält. Aber man sollte natürlich nicht allem blind vertrauen: Nicht alles, was im Internet steht, muss zwangsläufig richtig oder wahr sein.

Wagen wir mal einen Blick durch Ihre spezielle Brille als Krankenkasse: Wie erleben Sie die heutige Jugend und welchen Stellenwert haben jugendliche Versicherte bei der TK?

Das Gesundheitswesen von morgen ist nur finanzierbar, wenn es uns gelingt, künftige Generationen von einer gesunden Lebensweise zu überzeugen. Übergewicht und Bewegungsmangel sind gerade bei Jugendlichen weit verbreitet. Herz-Kreislaufbeschwerden und Gelenkerkrankungen sind häufige Folgen. Die TK fördert qualitätsgesicherte Angebote und innovative Projekte, um die Gesundheit unserer Kinder und Familien zu erhalten. Diese Angebote befassen sich mit der frühkindlichen Entwicklung ebenso wie mit dem Thema Mobbing im Jugendalter. Um die Jugendlichen direkt zu erreichen, hat die TK die Internetseiten www.schoolz.de und www.tk-logo.de eingerichtet. Dort finden sich neben den aktuellen Lifestylethemen auch umfangreiche Infos zu Ernährung und Bewegung. Kurzum: jugendliche Versicherte sind eine wichtige und zentrale Zielgruppe für die TK.

*Andreas Vogt
Leiter der TK-Landesvertretung Baden-Württemberg*



Kennen Sie das: Sie schauen auf die Uhr und stellen fest, dass Sie gerade zwei Stunden im Internet „unterwegs“ waren, obwohl Sie nur geschwind etwas nachschauen wollten?

Wenn ja, dann gehören Sie wohl zu den Menschen

- die sich eigentlich souverän im Internet bewegen – oder
- die sich nicht so richtig auskennen und deshalb so lange brauchen – oder
- die sich von den unerwarteten Kontakten und den immer weiter gehenden Informationsmöglichkeiten leicht haben verführen lassen – oder
- die zwischendurch gern ein kleines Spielchen am PC machen zur „Entspannung“.

Oder kennen Sie das: Sie sind im Gespräch mit einem Bekannten und dieser schaut alle paar Minuten auf sein Mobiltelefon. Sie versuchen es zu ignorieren, fühlen sich aber unwohl, weil

- das persönliche Gespräch für ihr Gegenüber nicht so wichtig zu sein scheint – oder
- Sie sich unter Zeitdruck gesetzt fühlen, da ihr Gegenüber womöglich auf eine ganz eilige Nachricht wartet – oder
- Sie selber eher wenig bis gar keine mobilen Nachrichten bekommen und damit offenbar nicht auf der Höhe der Zeit sind – oder
- Sie sich dadurch selber abgelenkt fühlen und ganz unkonzentriert werden.

Zwei kleine Alltagsbeispiele, an denen sich schon die Chancen und Risiken digitaler Kommunikationsmedien, also Handy, Internet und Computer unterschiedlichster Ausprägungen, ansatzweise erkennen lassen.

Die Allgegenwärtigkeit der ja längst auch mobilen Endgeräte (Handy, Smartphone, digitale Assistenten u. ä.) erlaubt es uns, ganz unabhängig von unserem tatsächlichen Aufenthaltsort im Kontakt mit anderen Menschen in der ganzen Welt zu bleiben. Die Möglichkeit, dass wir leicht berufliche oder soziale Verbindungen halten können, egal an welchem Ort wir uns aufhalten, vervielfacht unsere alltäglichen Handlungsmöglichkeiten. Das tut gut und schafft in vielen Bereichen Sicherheit und Wohlfühl. Denken wir nur an Eltern, die für ihre Kinder erreichbar sind und umgekehrt oder an alte Menschen, die sich über diese technischen Medien Hilfe und Unterstützung situationsbezogen organisieren können. Gleichzeitig kann die permanente Erreichbarkeit durch mobile Geräte aber auch eine Belastung sein. Nicht in jeder Situation fühlt man sich ansprechbar oder möchte man gestört werden und nicht immer ist die damit mögliche Vielzahl von Beziehungen auch ein Mehr an persönlicher Lebensqualität. Wir müssen also lernen Grenzen zu setzen.



Die „gefühlte“ grenzenlose Möglichkeit des Internets hat ebenfalls zwei Seiten. Die schnelle und mittlerweile meist überall mögliche Verfügbarkeit von Informationen, egal ob es um Nachrichten, um Wissen oder um persönliche Hobbys geht, kann auch zur Belastung werden. Nur zu leicht entsteht der Anspruch, immer aktuell informiert sein zu müssen und das Gefühl, die möglichen Angebote nicht genügend intensiv genutzt zu haben. Wer möchte es noch missen, dass man sich seinen Urlaub zuhause buchen, den Kino- oder Stadionbesuch daheim reservieren oder auch ganz entspannt vom Sofa aus Einkäufe tätigen kann. Aber auch die verführerische Seite dieser Möglichkeiten liegt auf der Hand. Wir vergessen die Zeit beim „Blättern“ im Internet, weil wir von Seite zu Seite weitergelockt werden. Die Informationssuche und das Einkaufen können dann leicht aus dem Ruder laufen und wir vergessen darüber die Dinge, die erledigt werden müssten: nicht selten verschwimmen die Grenzen zwischen virtueller und realer Welt so stark, dass die konkrete Verantwortung für den eigenen Lebensalltag bedeutungslos wird – man lebt nur noch in einer total manipulierbaren virtuellen Welt.

Denkzettel

Gerade weil viele Medien inzwischen sehr nutzerfreundlich und werbewirksam gestaltet und überall zugänglich sind, brauchen wir eine umfassende MEDIENKOMPETENZ. Wir sollten eben nicht nur die Möglichkeiten dieser Medien bestmöglich nutzen können, sondern auch über die vielfältigen Risiken solcher Medien-nutzung Bescheid wissen.

1.2 | Medien und Internet zwischen Anreiz und Überflutung

Anreize

Computer und Internet üben auf die meisten Menschen, Erwachsene ebenso wie Kinder und Jugendliche, einen großen Reiz aus. Permanenter Kontakt mit Gleichaltrigen, Musik hören, Video-Clips anschauen und eigene veröffentlichen, mit Freunden und Freundinnen gemeinsame Fotoalben anlegen, Stars und Idole auf Schritt und Tritt verfolgen, Interessen und Hobbys in Internet-Foren mit andern teilen und Neuigkeiten erfahren, das alles kommt dem Kontaktbedürfnis und der Experimentierfreudigkeit vor allem von Kindern und Jugendlichen sehr entgegen. Der große Bereich der Spiele, auch über das Internet, ist natürlich ein Schlaraffenland für Kinder und Jugendliche, aber auch für viele Erwachsene. Der selbstverständliche Umgang mit digitalen Medien ist mittlerweile fester Bestandteil einer Jugendkultur. Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Freizeit mit diesen Medien.

Gerade Computerspiele haben neben dem bloßen Freizeitvergnügen im Sinne einer Jugendkultur auch weitergehende Bedeutung für Jugendliche. Sie verbinden mit ihnen die Möglichkeit:

- sich in jugendtypischen Handlungskompetenzen zu qualifizieren
- gegenüber Eltern und Erwachsenen, die über solche Kompetenzen nicht oder nur unzureichend verfügen, Eigenständigkeit zu demonstrieren und sich abzugrenzen
- sich in auch von Erwachsenen geschätzten Charaktereigenschaften wie Kreativität, Durchhaltefähigkeit oder Begeisterungsfähigkeit zu üben, ohne dabei von der „falschen“ Seite Anerkennung zu bekommen

- Emotionalität und Gemeinschaftserleben zu erfahren, auch unabhängig von möglichen aktuellen Schwierigkeiten in den Realbeziehungen
- Rivalitäten und Rankämpfe auf einem „Territorium“ auszutragen, in dem niemand im vorhinein einen offensichtlichen Vorteil hat
- eine Lösung für gerade in der Jugend charakteristische Gefühlszustände wie Unsicherheit, Langeweile oder Einsamkeit zu haben.

(Aufzählung in Anlehnung an: Twittern, Bloggen, Gruscheln & Co; Hrsg.: AGJF, 2009)

Überflutung

Die modernen Medien arbeiten mit einer faszinierenden Technik. Für viele Menschen, insbesondere für Heranwachsende steckt der wesentliche Anreiz zum Umgang mit diesen Medien allerdings nicht in der unmittelbaren Technik, sondern in deren sicht- und hörbarer „Oberfläche“, in Licht- und Toneffekten, in Bildern, Filmen oder hochkomplexen Spielen. Es ist tatsächlich faszinierend, welche Entwicklungen hier in nur wenigen Jahren möglich wurden. Diese vielfältigen Reize können aber auch zu einer Wahrnehmungsüberflutung führen. Die von den modernen Medien präsentierten Sinneseindrücke haben – nach allen Regeln der Wahrnehmungs- und Werbepsychologie gestaltet – eine Sogkraft, der man sich nur durch eine bewusste Entscheidung entziehen kann. Am unmittelbarsten ist diese Sogkraft der Medien schon bei den einfachsten Computerspielen zu beobachten: viele Menschen spielen am PC teilweise stundenlang relativ einfache Geschicklichkeitsspiele, die sie in einer Realsituation längst als langweilig oder zu aufwändig zur Seite gelegt hätten.

Info: Online-Rollenspiele

Der besondere Reiz des Spiels liegt darin, dass der Spieler/ die Spielerin sich einen eigenen Charakter geben kann und im Verlauf des Spiels durch Erfolge immer einflussreicher wird. Der Schwerpunkt solcher Spiele liegt im Kontakt zwischen den Spielenden, die sich in Gemeinschaften (Gilden) zusammenschließen und als Gruppe Aufgaben erfüllen und eine gemeinsame Spielstrategie verfolgen. Das verbreitetste Spiel ist WoW – World of Warcraft. „Innerhalb bestimmter Vorgaben kann die eigene virtuelle Identität (Avatar) individuell gestaltet werden. Bestimmte soziale Begebenheiten in der virtuellen Spielwelt erinnern stark an das Real Life – Heirat, Feiertage wie Weihnachten oder Valentinstag, Tod und Beerdigung. Eine ständige Kommunikation zwischen den SpielerInnen ist wichtig, da sich diese beim Bekämpfen computergesteuerter Gegner und Gegnerinnen ständig besprechen und strategisch neu ausrichten

müssen. Bekämpft und getötet werden können nicht nur computergesteuerte Gegner, sondern auch die MitspielerInnen. Von Vorteil für die Gruppenkommunikation ist hier das Chatting per Headset (Kopfhörer und Mikro) was durch eine zusätzliche Software (...) ermöglicht wird.“

(Zitat: Twittern, Bloggen, Gruscheln & Co; Hrsg.: AGJF, 2009)

Jugendliche wie auch Erwachsene, die sich im realen Leben als defizitär oder bedeutungslos erleben, schaffen sich manchmal hier eine befriedigende Ersatzwelt. Diese kann so bedeutungsvoll werden, dass die realen Anforderungen im Alltag in den Hintergrund treten und das Spielverhalten die Form einer Sucht annimmt. Bei problematisch exzessiver Spielweise sollte deshalb unbedingt eine fachlich qualifizierte Beratung aufgesucht werden.



Ein erhebliches Risiko für eine solche Wahrnehmungsüberflutung besteht vor allem bei den auch technisch inzwischen höchst anspruchsvollen *Computer- und Online-Rollenspielen* (siehe Info-Kasten). Hierbei handelt es sich um die Beteiligung an einem vorgegebenen hochkomplexen Spielgeschehen. Mit einer selbstgewählten Spielfigur (Avatar) beteiligt man sich an einem Spiel, dessen Regeln man in seinen Feinheiten oft erst mühsam entdecken muss. Dazu braucht man entweder in einem eigenen Entdeckungsprozess viele Spieldurchgänge mit häufigem Scheitern oder aber im Sinne eines sozialen Lernprozesses den Kontakt zu schon erfahreneren Spielern, die ihr Wissen auch weiter geben.

In den Onlinerollenspielen ist man in der Regel Teil einer Gruppe (Gilde), dadurch aber auch an gemeinsame Spielzeiten gebunden und damit unabhömmlich für andere aktuelle Interessen. Experten sind sich darin einig, dass solche Spiele für Jugendliche und Erwachsene ein Suchtrisiko beinhalten können (siehe Interview Dr. Barth).

Als problematisch sollten auch gewalthaltige Computerspiele betrachtet werden. „Kämpfen und töten“ gehört ja bei vielen Computerspielen zum regelhaften Spielverlauf. Eine altersgerechte Nutzung ist hier besonders wichtig, um eine emotionale Überforderung oder eine einseitige Wahrnehmungsprägung zu vermeiden.

Die „*sozialen Netzwerke*“ (auch Social Communities) üben besonders auf junge Menschen einen großen Reiz aus. Sie werden zwischen Freundinnen/Freunden und Bekannten genutzt, um sich mitzuteilen oder einfach im Kontakt zu sein, aber auch, um mit ganz neuen Menschen zunächst nur online in Kontakt zu kommen. Die sozialen Netzwerke eröffnen so einerseits eine Vielzahl potentieller Beziehungen: man kann sich unabhängig von den Beschränkungen des eigenen Lebensalltags und weitgehend ohne die Anstrengungen und Risiken einer realen Beziehungsgestaltung als Teil eines fast grenzenlosen Beziehungsnetzes erleben. Dem leichten, schnellen und barrierefreien Zugang zu relevanten Kontaktpersonen steht aber auch die Tatsache gegenüber, dass man selber nur ein kleines Element in dieser Beziehungsvielfalt ist und zeitweilig oder auf Dauer leicht ausgeklinkt werden kann, dass man die Glaubhaftigkeit und Ernsthaftigkeit der virtuellen Kontaktbotschaften nicht überprüfen kann und dass man sich gegen diffamierende und verletzende Botschaften kaum wehren kann, weil im Netz „Absender“ nur sehr schwer zu identifizieren und zur Verantwortung zu ziehen sind.

Auch Interessensgemeinschaften jeglicher Art bis hin zu rechtsradikalen Gruppierungen bedienen sich der „sozialen Netzwerke“ oder entsprechender Chat-Foren im Internet. Den positiven Möglichkeiten eines sehr breiten Interessens- und Erfahrungsaustauschs bis hin zur Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten bei Problemen und Schwierigkeiten aller Art steht aber auch ein nicht zu unterschätzendes Risiko gegenüber. Niemand kann einen im letztlich anonymen Netz schützen

Schutzprogramme können im Internet kostenlos herunter geladen werden. Eltern, die sich damit nicht gut auskennen, sollten sich nicht scheuen, sich dabei beraten und helfen zu lassen – beispielsweise bei den im Anhang aufgelisteten Stellen. Schutzprogramme sowie weitere Informationen zu Jugendschutz und Internet finden Sie im Internet unter:

www.jugendschutzprogramm.de

www.webhelm.de

www.usk.de

www.sicher-online-gehen.de

TIPP: Kindersuchmaschine:

www.blinde-kuh.de

vor falschen oder auch gefährlichen Informationen, vor der Vorspiegelung von Expertenwissen und vor bewussten Täuschungen; niemand kann sich sicher sein, wer hinter den zur Verfügung gestellten Informationen steckt und welche persönlichen oder auch wirtschaftlichen Interessen damit verbunden sind. Während sich beispielsweise Tipps und Hinweise zu Drogenexperimenten leicht im Internet finden lassen, werden die sozialen Netzwerke auch genutzt für Verabredungen und für gemeinsame Aktionen, die eben nicht nur geselligen Charakter haben oder politische Interessen verfolgen. Hier finden sich nämlich auch Menschen, die sich in ihrem magersüchtigen Verhalten verstärken, hier gibt es Verabredungen zu Selbstverletzungen und nicht selten finden über solche Kontakte auch sexuelle Belästigungen bis hin zur Anbahnung eines Missbrauchs statt. Die Tatsache dieser Phänomene kann nicht den sozialen Netzwerken angelastet werden; viele Nutzer übersehen aber, dass es in der virtuellen Welt nur die „Botschaft“ gibt und dass damit alle erlernten Möglichkeiten zur Prüfung der Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit einer Person unwirksam sind.

Kinder und Jugendliche, die einen uneingeschränkten Zugang zum Internet haben, kommen – wie übrigens auch viele Erwachsene – auf diesem Wege auch zu *Gewalt- oder Pornodarstellungen*. Kinderschutzregelungen im Internet über Altersabfragen sind völlig unwirksam und können problemlos umgangen werden. Einen gewissen Schutz ermöglichen dagegen altersbezogene Schutzprogramme, die schon den Zugang zu solchen gefährdenden Websites unterbinden. Wenn Kinder und Jugendliche aber trotzdem mal solche verbotenen Seiten anschauen, muss man nicht gleich eine nachhaltige Schädigung oder gar unmittelbare Gewalthandlungen der Jugendlichen befürchten. Es ist eher unwahrscheinlich, dass solche medialen Einflüsse der entscheidende Anstoß und die Ursache für aggressives und gewaltbereites Verhalten sind (siehe auch Interview mit Dr. Barth).

Eine weitere Überflutungsgefahr liegt in den verlockenden *Werbebotschaften und Kaufangeboten*, die sich ganz häufig speziell an Kinder und Jugendliche als eine konsumkräftige Zielgruppe richten. So können beispielsweise Musik, Videos oder Klingeltöne für's Handy aus dem Internet geladen werden und nicht immer ist klar absehbar, mit welchen Kosten das verbunden ist. Unliebsame Überraschungen, auch in Form von Abonnementsbuchungen sind keine Seltenheit.

Jugendliche neigen in der Pubertät zu einer ausgeprägten *Selbstdarstellung*. Das ist natürlich und gehört in dieser Entwicklungsphase zum Erwachsenwerden dazu. Dieser pubertäre Wunsch nach Selbstdarstellung, nach einer Positionierung im außerfamiliären Leben, kann aber dazu führen, dass Jugendliche unbedacht viele sehr persönliche Informationen über sich preisgeben und zudem vergessen, dass im Netz solche Informationen nahezu für jeden und dauerhaft zugänglich sind. Alle Informationen können deshalb auch für kommerzielle Zwecke ausgenutzt werden, indem der Jugendliche mit zielgenauer Werbung überflutet wird, oder man wird plötzlich über die sozialen Netzwerke (facebook, Schüler-VZ, twitter etc.) mit zweifelhaften Kontaktangeboten oder persönlich kränkenden und verletzenden Nachrichten konfrontiert.

Denkzettel

Eltern sollten wissen, was im Internet auch für Jugendliche zugänglich ist und wozu alle persönlichen Informationen in sozialen Netzwerken missbraucht werden können. Wie für viele andere Bereiche des täglichen Lebens sollten Eltern auch für den Umgang mit den modernen Medien Regeln aufstellen und deren Einhaltung kontrollieren. Vor allem aber sollten Eltern die Risiken einer unvernünftigen Mediennutzung verständlich machen.

2.1 | LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit _____ Kapitel II | Medienkompetenz

Eltern wie Kinder und Jugendliche müssen darin gestärkt werden, den vielfältigen Anforderungen der Medien angemessen begegnen zu können. Der Begriff „Medienkompetenz“ bezieht sich auf Fähigkeiten, die jemand braucht, um selbstbestimmt, kreativ und sozial verantwortlich mit Medien umzugehen. Dies sind z.B. Kenntnisse über verschiedene Medienangebote und deren Nutzen, um eine sinnvolle Auswahl der Medien treffen zu können. Es ist wichtig, „Medienbotschaften“ zu verstehen und zu analysieren und die eigene Mediennutzung wie auch die Wirkungen medialer Angebote zu reflektieren. Medienkompetenz bedeutet auch, die Medien zur Kommunikation nutzen zu können und so eigene Handlungs- und Ausdrucksfähigkeiten zu erweitern.

Medien sind heute unverzichtbarer Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Eltern sollten den Medienumgang daher offen und kritisch begleiten und zu einem differenzierteren Umgang anregen. Dazu gehört Grenzen zu zeigen und zu ziehen, sowohl hinsichtlich der zeitlichen Nutzung wie auch in Bezug auf die Inhalte. Eltern sollten Position beziehen gegenüber schwierigen, kritischen oder nicht altersentsprechenden Inhalten und dies ihren Kindern gegenüber vertreten. Dies setzt voraus, dass sie wissen, welche Medienangebote ihre Kinder nutzen und welche Bedürfnisse diese befriedigen. Nur so können sie die Ausbildung von Medienkompetenz wirkungsvoll unterstützen. Als eine Orientierung ist es hilfreich und wichtig, die Alterskennzeichnungen für Filme und Spiele zu beachten. Eltern sollten bereit sein, den Heranwachsenden bei der Verarbeitung ihrer Medienerlebnisse zur Seite zu stehen.

Anregungen für die Medienerziehung in der Familie finden Eltern u.a. bei den Akteuren des LandesNetzWerks für medienpädagogische Elternarbeit der Aktion Jugendschutz. Ziel dieses Angebots ist es, Eltern bei der Medienerziehung zu unterstützen: durch Angebote für Eltern und Familien wie auch für pädagogische Fachkräfte in Kindergärten, Schulen oder Einrichtungen der Jugendhilfe. Dazu gehören Themen wie Internetnutzung, Soziale Netzwerke, Computer- und Online-Spiele, Handys im Alltag von Kindern und Jugendlichen, das Medium Fernsehen, die Rolle der Medien in der Familie, die Aufgaben des Jugendmedienschutzes, Qualitätsmerkmale für Medien und die Wirkung von Gewalt in den Medien.

Eltern können selbst in Kita oder Schule und bei den Jugendschutzbeauftragten der Landratsämter bzw. Jugendämtern nach Elternveranstaltungen fragen oder ein entsprechendes Angebot anregen.



2.2 | Medien vernünftig nutzen – Was spricht Jungen besonders an?

Die Bandbreite verwendeter Medien steigt mit wachsendem Alter und ermöglicht kreatives, vielfältiges und produktives Nutzen der Medien im Vergleich zum passiven Konsum. Beispielhaft sei hierfür das Handy genannt. Dieses wird zwar auch noch zum Telefonieren und SMS schreiben verwendet, seine Funktion zu fotografieren, zu filmen oder Musik zu hören sind für die Jungen inzwischen aber fast genauso wichtig wie die Möglichkeiten, es zum Spielen und Pflegen von Profilen in Online-Communities zu nutzen.

(Leistungsstarke und zum Teil tragbare) Konsolen, ursprünglich nur zum Spielen zu verwendende Computer, runden das Bild der angesagten Medien-Nutzung ab. Fotorealistische Action-Spiele, dazu gehören auch die vielfach umstrittenen Ego-Shooter, stehen unangetastet an erster Stelle. Jungen denken sich dabei mehr in die komplexen Welten ein und arbeiten an den Herausforderungen konzentriert und motiviert.

Viele Jungen neigen dazu, gewalthaltige Medien zu konsumieren – und zu produzieren. Jeder zweite Zehnjährige und über vier Fünftel der 14 bis 15-Jährigen haben bereits Erfahrungen mit Spielen mit der Altersfreigabe FSK 18. Grenzen und soziale Reaktionen sowohl familiär als auch virtuell werden so ausgetestet und überschritten, die Medien als Mittel zur Abgrenzung genutzt. Ab 18 Jahren geht die Nutzung gewalthaltiger Medien wieder zurück. Dabei fällt auf, dass Spiele, welche „allein“ zu Hause gespielt werden können, immer mehr von Spielen verdrängt werden, die bevorzugt mit mehreren online gespielt werden. Online-Communities werden ab dem zwölften Lebensjahr von zunehmend mehr Jungen verwendet.

Die modernen Medien erlauben Jungen, sich kompetent, „normal“ und erwachsen zu geben. Die Beherrschung von Technik und Inhalt bringt insbesondere in der Jungen-Gruppe Anerkennung und erhöht durch die von der Spiele-Industrie nahezu garantierten Erfolgserlebnisse das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Sucht, versteckte Kosten, Zugang zu indizierten und /oder falschen Informationen sind dabei weiterhin Gefahrenquellen. Da viele Jungen den Medienkonsum nicht aus eigener Kraft sinnvoll regulieren können, sind konsequent verwendete Regeln notwendig.

Immer noch kennen sich Eltern und Fachkräfte zu wenig mit Spielen und anderen Medien-Inhalten aus, bzw. interessieren sich nicht dafür. Ansprechpartnerinnen bleiben bei den Erwachsenen weiterhin die Mütter. Beim Thema Medien sind jedoch andere Jungen immer mehr die Ansprechpartner der Wahl. Es besteht eine große Bereitschaft auf der Jungen-Seite, darüber in den Austausch zu kommen. Schnell lassen sich kontroverse und kritische Diskussionen führen.

„Jungen im Blick“ Stuttgart,
eine Einrichtung, die sich um
jungenspezifische Pädagogik,
Gesundheitsförderung und
Prävention bemüht.
Tel. 0711-30568530
www.jungen-im-blick.de

2.3 | Mädchen im Web 2.0

Digitalen Medien gehören mittlerweile ganz selbstverständlich zur Lebenswelt von Mädchen dazu.

Mädchen nutzen ihre Onlinezeit überwiegend zur Kommunikation mit anderen, vor allem in sozialen Netzwerken. Diese sozialen Netzwerke bieten Mädchen eine Plattform der Selbstdarstellung (z. B. über Fotos und Videos), die Möglichkeit sich auszuprobieren und mit der eigenen Identität zu spielen sowie zum Erhalt von sozialer Anerkennung z. B. über eine große Anzahl virtueller „Freunde“. Mädchen sind häufiger in sozialen Netzwerken als Jungen und nutzen dabei mehr verschiedene Plattformen (vgl. Möller, 2011).



Die „neuen Medien“ bedeuten aber auch für Mädchen Risiken:

- virtuelle Freundschaften können wichtiger werden als reale und die Angst, irgendetwas zu verpassen, wenn man „offline“ ist, kann neben der Vernachlässigung (realer) sozialer Kontakte auch zur Vernachlässigung schulischer und häuslicher Pflichten führen.
- Die Möglichkeit, Fotos, Inhalte und Videos schnell und unkompliziert auszutauschen, kann sich dann ins Gegenteil umkehren, wenn es sich um Unwahrheiten, Beleidigungen und / oder peinliche bzw. kompromittierende Fotos handelt, die von Anderen bewusst ins Netz gestellt werden („Cyber-Mobbing“, „Cyber-Bullying“). Da Mädchen viel Zeit auf Kommunikationsplattformen verbringen, sind sie für diese Form der non-verbalen Gewaltausübung besonders anfällig – als Opfer und aber auch als „Täterin.“
- Neue Medien vermitteln häufig ein unrealistisches Körperbild. Mädchen orientieren sich sehr stark an solchen „Idealen“, die so zu einem ausgeprägten Körperkult und zu einem gestörtem Essverhalten bis hin zu Essstörungen führen können.
- Die oft unrealistischen und drastischen Darstellungen von Sexualität degradieren Frauen und Mädchen zum Sexualobjekt, verzerren soziale Wirklichkeiten und tragen zu einer Fehleinschätzung möglicher Gefährdungssituationen bei: Mädchen sind weitaus häufiger Opfer als Jungen.

Auch Mädchen müssen deshalb zu einem verantwortungsvollen und risikobewussten Umgang mit den neuen Medien befähigt werden: neben der Empfehlung zeitlicher Nutzungsregelungen muss es für sie v. a. um den Umgang mit eigenen personenbezogenen Daten und möglichem Cybermobbing sowie die Auseinandersetzung mit medialen Idealen / Vorbildern gehen. Die beste Prävention ist die Stärkung der Identität und der Eigenverantwortung, die auch das selbstbestimmte Abschalten der virtuellen Welt zugunsten der realen ermöglichen.

Anja Schubert
Lagaya e. V.
Beratung für Frauen und Mädchen
Tel. 0711-6405490
www.lagaya.de

2.4 | Computer- und Internetspiele – Was im Kopf passiert!



Wie bei allen Beschäftigungen und Aktionen finden besonders bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Erwachsenen andauernd Lernprozesse statt. Das Lernen passiert durch eine Unmenge neuer Verknüpfungen im Gehirn. Hirnforscher haben herausgefunden, welche Art von Lernen sich in welchem Teil des Gehirns abspielt. So sitzt die „Sprache“ woanders als die „Gefühle“ und das soziale Verhalten hat einen anderen Platz im Gehirn als das logische Denken. Welche Teile des Gehirns nun besonders ausgeprägt entwickelt werden, hängt davon ab, wie intensiv und wie oft die dafür vorgesehenen Bereiche aktiviert werden. Und aktiviert wird das Gehirn durch unser Tun, körperliche und sinnliche Wahrnehmungen von außen (fühlen, riechen, schmecken, hören, sehen) oder schmerzhaft und wohlthuende Empfindungen. Vernachlässigte und nicht aktivierte Gehirnregionen, verkümmern im Laufe der Entwicklung. Die vielen unterschiedlichen Regionen, Impulse und Reflexe des Gehirns werden gesteuert von einer Gehirnregion (Frontalhirn), die sich als letzter Teil des Gehirns entwickelt und dessen Reifung bis ins Erwachsenenalter andauert. Nur mit diesem Teil des Gehirns können wir den „menschlichen Teil“ unserer Natur ausleben. Dies sind Eigenschaften wie Mitgefühl, Selbstgefühl, soziales Verhalten, Verantwortung, planvolles Handeln, Erkennen von Zusammenhängen – also alles Eigenschaften, die es dem Einzelnen ermöglichen, sich in der ihn umgebenden Welt zurecht zu finden und anerkannt zu werden.

Was hat das nun mit Computer- und Internetspielen zu tun?

Die Spiel-Dimension von PC- und Internetspielen unterscheidet sich in mehrfacher Hinsicht von „realen“ Spielen. Wenn sie allein gespielt werden (was oft der Fall ist), gibt es keine realen Mitspieler / innen, auf deren Stimmungen und Reaktionen man eingehen muss. Die Spiele stimulieren nur einen Teil der Sinneseindrücke und sie sind extrem bewegungsarm. Allein diese beiden Merkmale machen PC- und Computerspiele für kleine Kinder ungeeignet. Bei häufigen und sich wiederholenden Spielen und Spielabläufen werden immer die gleichen Muster wiederholt und damit in der Gehirnstruktur verankert. Wenn zudem die Sinneswahrnehmungen nicht an bereits ausgebildete Wahrnehmungen anknüpfen können, kommt es zu Verunsicherungen, die sich als Lernblockaden entwickeln können. Wenn Kinder täglich mehrere Stunden PC- und Internet Einflüssen (TV gehört auch dazu) ausgesetzt sind, werden sie zur Passivität erzogen. Bilder und Bruchstücke von Handlungen lassen sich möglicherweise nicht in ihre Erfahrung integrieren. Als Lerneffekt bleibt dann zurück, dass ihr eigenes Denken und Handeln keinen Einfluss auf ihre Welt- und Lebenserfahrungen hat. Zudem haben Hirnforscher festgestellt, dass bei komplexen Online-Rollenspielen das für die sozialen Kompetenzen und die Selbstkontrolle so wichtige Frontalhirn nicht aktiviert wird. In der zweidimensionalen Welt des Monitors zählt nur der Augenblick, der zwar mit starken Gefühlen verbunden wird, aber ohne reale Bedeutung für die Person des Zuschauers ist. Für Kinder und Jugendliche kann insofern intensives Computerspielen auch zu sozialen Defiziten führen.

Denkzettel

Die Gehirne reifen wird im Kindesalter vermutlich durch ein paar PC- und Internetspiele noch nicht wesentlich behindert, solange Kinder ihren natürlichen Erlebnis-, Bewegungs- und Erfahrungshunger ausreichend anders erleben können: mit anderen Kindern spielen, sich in Bewegung und Neugier ausprobieren, Natur erfahren und sich als Teil in einer lebendigen und wohlwollenden Gemeinschaft erleben.

2.5 | Internet – Zehn Antworten

1. Was ist das Internet und welche Möglichkeiten bietet es?

Das Internet ist die Verbindung von vielen Computern auf der ganzen Welt, über die Mitteilungen und Informationen hin und her geschickt werden – Texte, Bilder, Videos oder auch Musik. Auch kann man über das Internet zeitgleich mit anderen Menschen kommunizieren („chatten“) oder Spiele spielen. Man kann sich im Internet auch selbst präsentieren, indem man etwa eine Homepage einrichtet, auf der man sich und seine Hobbys vorstellt.

2. Was macht das Internet so attraktiv für Kinder?

Da Kinder neugierig sind, gerne spielen und kommunizieren, bietet ihnen das Internet vielfältige Möglichkeiten. Sie können sich über schulische Themen und ihre Hobbys informieren oder das Neueste über ihre Stars erfahren – und das aus der ganzen Welt. Ältere Kinder bzw. Jugendliche finden das Chatten toll, weil sie da über das Internet mit anderen quatschen oder auch in andere Rollen schlüpfen können. Damit können sie sich erproben und verschiedene Identitäten ausprobieren.

3. Ab welchem Alter ist das Internet für Kinder sinnvoll?

Viele Dinge, die man im Internet tun kann, setzen voraus, dass man lesen bzw. schreiben kann. Aus diesen Gründen ist das Internet erst für Kinder im späten Grundschulalter sinnvoll. Auch haben viele Fernsehsender ihre Kindersendungen im Internet. Vorschulkinder können zusammen mit ihren Eltern solche Internetseiten anschauen.

4. Wie lange sollte mein Kind das Internet nutzen?

Da das Internet nicht wie ein Fernsehprogramm oder eine Hörkassette mit einer deutlich zeitlichen Begrenzung arbeitet, muss man Kindern andere zeitliche Grenzen setzen. Zum einen ist natürlich ein grober Rahmen schon sinnvoll, der bei Vorschulkindern zwischen einer Viertel- und einer halben Stunde pro Internetbesuch liegen sollte, bei Kindern im Grundschulalter bis zu einer Stunde liegen kann. Zum anderen sollte man die Nutzung des Internets auch thematisch bzw. inhaltlich begrenzen, z. B. auf die Webseite der Lieblingssendung oder ein paar Spiele im Internet.

Diese Fragen wurden in gekürzter Fassung dem Themenheft „Medienkompetenz und Medienpädagogik in einer sich wandelnden Welt: Internet“ aus dem Infoset mit freundlicher Genehmigung des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest übernommen.

www.mpfs.de



5. Welche Inhalte gibt es im Internet speziell für Kinder?

Die Angebote für Kinder lassen sich in drei Bereiche unterteilen: Da gibt es private Webseiten, in denen Kinder oder Erwachsene z. B. ihre Hobbys vorstellen. Daneben existieren Webseiten von Vereinen, Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen, die vielfältige Informationen und kinderspezifische Themen sammeln und kindgerecht aufarbeiten. Und dann gibt es noch Webseiten von kommerziellen Anbietern, die vor allem auf ihr Produkt aufmerksam machen wollen. Hier ist es wichtig, dass sich Eltern selbst einen Eindruck von den unterschiedlichen Angeboten verschaffen, bevor vor allem jüngere Kinder das Internet nutzen (Tipp: www.klicktipps.net).

6. Was sind Kinderportale und für was sind sie gut?

Kinderportale sollen Kindern eine Einstiegsmöglichkeit in das Internet bieten. Die Themen dort sind speziell ausgewählt und aufbereitet. Alle Hinweise auf andere Webseiten werden auf mögliche problematische Inhalte geprüft. Auch kann man in diesen Portalen erste Versuche mit E-Mail und Chatten unternehmen oder eine eigene Homepage einrichten. Dazu bekommt man meistens einen extra Namen, damit niemand die richtige Adresse erfährt. Kinder erfahren dort auch, welche Regeln man im Internet und beim Chatten einhalten sollte.

7. Ich habe keine Ahnung vom Internet. Was soll ich da machen?

Viele Erwachsene sind erstaunt, wie unbefangen und zum Teil kompetent Kinder mit Computer und Internet umgehen. Haben Sie keine Scheu, sich von jemandem zeigen zu lassen, wie man in das Internet kommt und was man da alles machen kann. Oft können Verwandte bzw. Bekannte weiterhelfen. Oder besuchen Sie einen Kurs an der Volkshochschule. Vielleicht lassen Sie sich ja von ihren Kindern zeigen, wie das Internet funktioniert. Das gemeinsame Erfahren und Stöbern macht Spaß und bringt Kinder und Eltern zusammen. Hilfe finden Sie auch unter www.internet-abc.de.

8. Ich habe von gefährlichen Sachen für Kinder im Internet gehört. Stimmt das?

Es werden dort viele Sachen angeboten, die nicht immer jugendfrei sind. Zu den problematischen Inhalten zählen u. a. Pornografie, rechtsradikale Seiten sowie Aufrufe zu Gewalttaten. In Deutschland gibt es einen strengen Jugendmedienschutz, und es wird versucht, solche Webseiten ausfindig zu machen und deren Veröffentlichung im Internet zu unterbinden. Sicher sollte man vor allem jüngere Kinder nicht unbeaufsichtigt in das Internet lassen, hier wird man als Eltern noch viel Verantwortung übernehmen und sich gut über die Probleme informieren müssen.

9. Wie kann ich meine Kinder vor zweifelhaften Angeboten schützen und was ist von Filtersoftware zu halten?

Schauen Sie sich die Webseiten, die ihre Kinder besuchen wollen, selbst an und achten Sie vor allem auf die Verweise („Links“) zu anderen Webseiten, um nicht auf den problematischen Seiten zu landen. E-Mails sollte man nur an Leute schicken, die man wirklich kennt und nicht an Fremde. Auch ist es wichtig, den Kindern klar zu machen, niemals über das Internet das Alter, den Nachnamen, die Adresse oder eine Telefonnummer preiszugeben. Vielfach wird auch sogenannte Filtersoftware angeboten. Dies sind Programme, die bestimmte Webseiten mit zweifelhaften Angeboten ausfiltern, d. h. nicht zugänglich machen. Vielmehr erscheint es sinnvoll, mit jüngeren Kindern gemeinsam in das Internet zu gehen und mit älteren Kindern auch über die problematischen Bereiche zu sprechen. Relativ sicher sind ausgewählte Kinderportale.

10. Welche Rolle spielen Werbung und E-Commerce für Kinder im Internet?

Gerade für jüngere Kinder ist es oftmals nicht einfach, Werbung als solche zu erkennen. Schnell führt ein im Internet angebotenes Gewinnspiel dazu, dass man seine Adresse preisgibt. Der sogenannte E-Commerce erlaubt das Einkaufen über das Internet. Zwar ist das noch kaum verbreitet, wird in Zukunft aber eine große Rolle spielen. Wenn wir Kindern im Alltag gestatten, für ihr Taschengeld das zu kaufen, was sie wollen, dann möchten sie dies vielleicht auch gerne im Internet tun. Wer dies erlaubt, sollte vor allem darauf achten, dass es sich um seriöse Anbieter handelt, die etwa mit großen Banken zusammenarbeiten.

Fragen an den Mediensucht-Experten Dr. med. Gottfried Maria Barth, Universitätsklinik Tübingen, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ambulanz für PC- und Internetsucht

Herr Dr. Barth, was ist eigentlich das Gefährlichste für Kinder und Jugendliche an Internetspielen oder überhaupt bei der Beschäftigung mit den modernen Kommunikationsmedien? Und gibt es besonders suchtgefährdende Elemente?

Es können drei hauptsächliche Gefahrenbereiche identifiziert werden:

- der sorglose Umgang mit den eigenen Daten
- bei Gefährdeten kann ein gewisses Gewaltpotential intensiviert werden
- es kann ein Suchtverhalten ausgelöst werden.

Die Medien mit ihren Unterhaltungs- und Kommunikationsmöglichkeiten sowie ihrer permanenten Verfügbarkeit entwickeln durchweg einen starken Sog. Jugendliche mit ihrer noch nicht ausgereiften Fähigkeit zu langfristigem und kontrollierendem Denken sind in besonderer Gefahr, viel Zeit in diese Medien zu investieren und andere Lebensbereiche zu vernachlässigen. Insbesondere Online-Rollenspiele können die Spieler gut an sich binden. Sie sind spiel-psychologisch klug programmiert, so dass man möglichst immer weiter spielen will. Es gibt unter den Spielen unterschiedlich starke „Drogen“, WOW = World of Warcraft gehört zu den verbreitetsten und stärksten „Spiel-Drogen“.

Können Sie bei Ihrer Beratung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen feststellen, ob manche Jugendliche gefährdeter sind als andere? Wenn ja – wer ist besonders gefährdet, mit PC- und Computerspielen Probleme zu entwickeln?

Es sind eindeutig solche Kinder- und Jugendliche, die bereits im Vorfeld starke psychische Belastungen oder psychiatrische Erkrankungen aufweisen. Insbesondere sind es solche Jugendliche, die sich mit sozialen Kontakten schwer tun oder die eher depressiv sind und dazu neigen, sich zurück zu ziehen. Besonders gefährdet sind diese dann, wenn sie in der Schule Probleme bekommen, Freunde verlieren oder mit den Eltern ständig Ärger haben.

Können Sie eine Altersstufe feststellen, in der Jungen und Mädchen besonders gefährdet sind?

Die Gefährdung beginnt in dem Alter, in dem sie fähig sind, längere Zeit intensiv bei einer Beschäftigung zu bleiben, und gute Kenntnisse am Computer erworben haben. Das beginnt in der Regel im zweiten Lebensjahrzehnt. Jugendliche sind dabei besonders gefährdet, da sie in ihrer Fähigkeit zur Selbststeuerung noch nicht ausgereift sind und damit besonders intensiv auf die Belohnungssysteme der Computerspiele reagieren. Diese Kontrollfähigkeit wächst zwar mit zunehmendem Alter, gleichzeitig aber wird ein steuernder Einfluss der Eltern geringer.

Welche Folgen können Sie beobachten, wenn ein übermäßiger oder problematischer Konsum von PC- und Internetspielen stattfindet?

Die bedeutsamsten Folgen sind der Zeitmangel und die daraus folgenden Versäumnisse in Schule, Freundschaften oder bei familiären Pflichten. Dies führt dann oft zu einem massiven Leistungsabfall, zum Sitzenbleiben oder auch zum Schulausschluss. Zum anderen entsteht häufig ein permanenter familiärer Streit, der das Familienklima für alle unerträglich macht und oft zu aggressiven Ausbrüchen und nicht selten zu massiven Sachbeschädigungen führt. Eine zunehmende soziale Isolierung zählt ebenfalls zu den Folgen. Andere Folgen wie der Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit oder auch Vitamin-D-Mangel (wegen zu geringem Sonnenlicht) sind „reparabel“ und weniger bedeutend.

Die Fragen stellte Christa Niemeier, Referentin für Suchtprävention der Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.





Wenn Probleme entwickelt werden, liegt das an den Spielen und Internetangeboten oder können da auch tieferliegende Ursachen der Betroffenen eine Rolle spielen?

Wie ich schon ausgeführt habe, haben diese Angebote zwar eine starke Sogwirkung, aber ein psychisch stabiles und gesundes Kind wird eher keine Sucht entwickeln. Wenn dagegen eine psychische Belastung wie z. B. eine depressive Störung, eine autistische Persönlichkeit oder auch eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) vorliegt, besteht ein deutlich erhöhtes Risiko, dass Probleme auftreten. Auch familiäre Belastungen oder Druck in der Schule oder am Arbeitsplatz können bei labilen Menschen dazu führen, sich exzessiv den neuen Medien zu widmen.

Was raten Sie den Eltern, die sich gegenüber ihren Kindern „machtlos“ fühlen?

Wenn Eltern sich machtlos fühlen, sind die wirklich erfolgversprechenden frühen Erziehungsmaßnahmen bereits versäumt worden. Dann muss man zuerst akzeptieren, dass es keinen Schalter gibt, durch den man das Verhalten seines Kindes einfach ändern kann. Trotzdem können die Eltern viel lernen, um die Kommunikation zu Hause wieder in Gang zu bringen, das Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen und das Problemverhalten zu unterbrechen. Sollte das nicht helfen und die weitere (schulische und berufliche) Entwicklung des Kindes gefährdet sein, sollte man nicht zögern, eine – freiwillige oder angeordnete – stationäre Therapie einzuleiten.

Gibt es warnende Anzeichen bei Kindern und Jugendlichen, die die Eltern ernst nehmen und dann Gegenmaßnahmen ergreifen sollten?

Die üblichen Anzeichen für ein Abgleiten in eine Sucht sind die Vernachlässigung von schulischen und häuslichen Pflichten sowie der Verlust von Freundschaften. Häufig tritt recht schnell eine Verschlechterung der Noten ein oder es treten zunehmend Fehlzeiten in der Schule auf. Dann sollte dringend gehandelt werden, bevor sich diese Fehlstrategien verfestigen. Aber auch ein zunehmendes Abschotten innerhalb der Familie, Geheimnisse um das, was sie im Internet machen, oder auch Hinweise auf entstandene Kosten oder Schulden sollten sehr ernst genommen werden.

Auf was sollten Eltern besonders achten beim Umgang ihrer Kinder mit PC- und Internetmedien, damit die Kinder keinen Schaden nehmen?

Sie sollten versuchen, in gutem Kontakt mit ihren Kindern zu bleiben und darüber hinaus möglichst Bescheid wissen, was ihre Kinder im Internet tun. Dazu ist es notwendig, das Interesse an den neuen Medien nicht abzuwerten oder zu verteufeln, sondern die damit verbundenen Möglichkeiten und

Leistungen zu würdigen. Dann ist die Gefahr, dass die Kinder in eine abgeschottete Computerwelt abrutschen, viel geringer. Eltern sollten aber auch sinnvolles Vorbild sein, sodass die Kinder sich einen guten Umgang mit den Medien bei ihnen anschauen können.

Was erwartet Eltern und Jugendliche, die sich hilfesuchend an Ihre Ambulanz wenden?

Wir machen zuerst eine ausführliche Erhebung der familiären Situation, wobei der Umgang mit den Medien nur ein kleiner Ausschnitt davon ist. Es ist wichtig zu erkennen, welche Belastungen – psychisch, familiär, schulisch etc. – bei dem und für den Jugendlichen vorliegen, um verstehen zu können, welchen „Zweck“ das Computerspielen oder andere Tätigkeiten am PC und im Internet für ihn haben. Die Jugendlichen werden in ihren Leistungen am PC geachtet und sind unsere Experten, die uns ihr Wissen über die Spielszenen, aber auch über die Wirkungen des Spielens weitergeben.

Wir versuchen immer, in gemeinsamen Absprachen mit Jugendlichen und deren Eltern Lösungswege zu finden und nicht über den Kopf der Betroffenen hinweg etwas zu empfehlen. Dabei versuchen wir einen sinnvollen Ausgleich zu finden zwischen den Wünschen der Jugendlichen und den real notwendigen Anforderungen von außen. Oft müssen wir die Beteiligten auf ihre problematische Kommunikation hinweisen und sie zu einem besseren Umgang miteinander hinführen. Es gelingt uns nicht selten, dass die Jugendlichen merken, dass sie in unserer Ambulanz sehr ernst genommen werden und deshalb kommen viele gern wieder und lassen sich auch auf eine längere Begleitung ein.

Wie groß sind die Chancen, dass Probleme und evtl. sogar eine Sucht gelöst bzw. geheilt werden können? Was sind wesentliche Schritte auf dem Weg?

Nach meiner klinischen Erfahrung schätze ich derzeit die Chancen zur Heilung bei etwa zweidritteln der betroffenen Jugendlichen für gut ein. Das scheint unabhängig davon zu sein, ob sie es zu Beginn eine Behandlung selbst wünschen. Aber es handelt sich in der Regel um aufgeweckte junge Leute, die durchaus ahnen, dass sie im Leben noch anderes erreichen können als Spielerfolge, und die ein Bedürfnis haben nach echten persönlichen Begegnungen und nicht nur nach medial vermittelten. Deshalb ist es sinnvoll, die Zusammenarbeit und Motivierungsstrategien bei diesen Jugendlichen ganz in den Mittelpunkt zu stellen, da so langfristig häufig eine sehr gute Entwicklung angeregt werden kann. Bei den Jugendlichen, die sich auf eine solche Entwicklung und eine Änderung ihres Verhaltens einlassen konnten, scheint der Erfolg relativ stabil zu sein.

ELTERN übernehmen Verantwortung

Kinder orientieren sich an dem Verhalten der Eltern...

- in der Art und Weise, Schwierigkeiten zu lösen und mit Konflikten umzugehen
- in der Art und Weise, Gefühle zu erleben
- in der Einstellung zum Leben und zu anderen Menschen
- im Umgang mit Konsum- und Genussmitteln – und den Medien

ELTERN geben Orientierung...

... indem sie Grenzen setzen, denn Grenzen geben Sicherheit.

... indem sie Konflikte austragen und Lösungen entwickeln, denn daraus erwächst Selbstbewusstsein.

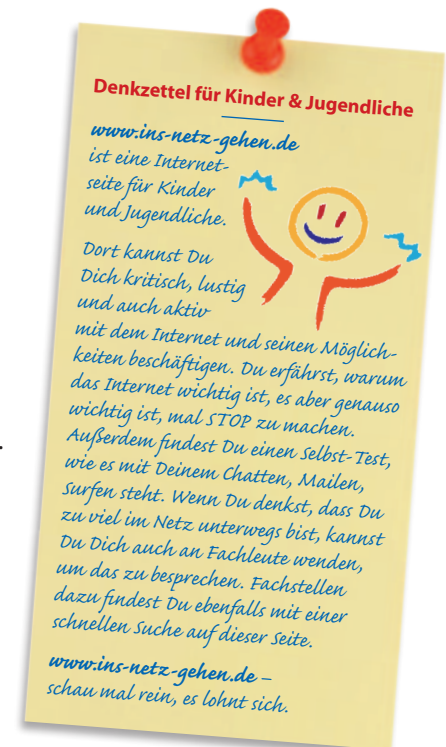
... indem sie Lob und Anerkennung zeigen, denn daraus erwächst Selbstvertrauen.

Weitere Informationen zum Thema Mediensucht erhalten Sie im Internet unter www.rollenspielsucht.de, www.aktiv-gegen-mediensucht.de und www.onlinesucht.de

3.3 | Check-up in Sachen Medien und Familie

1. Wir haben in unserer Familie gemeinsamen Spaß mit Medien.
 kommt häufig vor kommt hin und wieder vor kommt selten vor
2. Mediennutzung hat in unserer Familie einen hohen Stellenwert.
 trifft zu kommt auf das Medium an trifft nicht zu
3. Manchmal gibt es in unserer Familie Ärger wegen der Mediennutzung.
 kommt häufig vor kommt ab und zu vor kommt so gut wie nie vor
4. Die Medienvorlieben unseres Kindes sind uns Eltern bekannt. Wir kennen zum Beispiel ...
 ... sein Lieblingscomputerspiel ja nein
 ... seine Lieblingsfernsehsendung ja nein
 ... seinen Lieblingsstar / -helden ja nein
5. Wir sprechen mit unserem Kind über seine Medienvorlieben. (Wir wissen zum Beispiel, was unserer Tochter / unserem Sohn aus welchen Gründen gefällt / nicht gefällt)
 häufig selten nie
- 6.1. Wir sehen Fernsehsendungen / Filme mit unserem Kind gemeinsam an.
 regelmäßig selten nie
- 6.2. Wir spielen gemeinsam mit ihm Computerspiele.
 regelmäßig selten nie
7. Wir sprechen vor allem über problematisches Medienverhalten mit unserem Kind (Menge des Konsums, Qualität, Kosten, Gefahren, Altersfreigaben, mögliche negative Auswirkungen).
 häufig selten nie
8. Wir glauben / wissen, dass sich unser Kind uns anvertraut, wenn es an Inhalte geraten ist, die es sehr belasten.
 ja kommt darauf an / nicht sicher nein

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Gut hinsehen und zuhören“.



Sicherlich haben sich beim Beantworten der 15 Punkte in Sachen Medienerziehung Bereiche gezeigt, die in Ihrer Familie gar keine große Rolle spielen. Möglicherweise sind dafür aber andere Bereiche umso deutlicher hervorgetreten, für die Sie sich gern Lösungsvorschläge wünschen. Vielleicht können Ihnen die Tipps in dieser Broschüre dabei helfen.

9. Medien werden bei uns genutzt, um etwas gemeinsam zu machen und zu gestalten (z. B. Fotografieren, Bilder am Computer bearbeiten, Videos machen, Homepage-Basteln, kreative Spielprogramme nutzen, Musik komponieren).
 trifft zu kommt hin und wieder vor kommt selten / nie vor
10. Wir sind als Familie auch ohne Medien aktiv (gemeinsames Spielen, Sport treiben, Ausflüge, Feste feiern).
 trifft zu kommt häufig vor kommt selten / nie vor
11. Wir als Eltern und unser Kind nutzen Medien unabhängig voneinander (z. B. hört unser Kind in seinem Zimmer ein Hörspiel, surfe ich im Internet, sieht mein Partner / meine Partnerin sich einen Spielfilm im Fernsehen an).
 kommt täglich vor kommt hin und wieder vor kommt selten vor
12. Die Mediennutzung führt dazu, dass mein Kind sich abkapselt, nur noch schwer ansprechbar ist, mehrere Stunden täglich mit Computerspielen, Chats und / oder Fernsehen verbringt.
 trifft zu kommt hin und wieder vor kommt selten / nie vor
13. Wir glauben, dass unser Kind wegen seines hohen Medienkonsums Probleme in der Schule und auch wenig Zeit für sonstige Aktivitäten hat (wie Freunde treffen, draussen spielen, lesen, Sport treiben, Musik machen etc.).
 trifft zu kommt hin und wieder vor können wir nicht erkennen
14. „Knabberzeug“ und süße Getränke (z. B. Chips, Süßigkeiten, Fastfood, Cola oder Limonade) begleiten den Medienkonsum unseres Kindes / unserer Familie.
 kommt oft vor kommt hin und wieder vor kommt selten / nie vor
15. Medien wie Handys, Computerspiele, Spielkonsolen, Sammelkarten oder kostenpflichtige Internetprogramme (Online-Spiele) verursachen in unserer Familie zu hohe Kosten.
 trifft zu kommt hin und wieder vor kommt selten / nie vor

4.1 | Was schützt?

Kapitel IV | Unterstützung

Kein Mensch ist vor Lebensrisiken wie Krankheiten oder auch süchtigem Verhalten grundsätzlich geschützt. Es gibt aber Faktoren, die eine frühzeitige Wahrnehmung solcher Risiken begünstigen und die einem in einer Krise auch helfen, schnell eine konstruktive neue Lösung zu finden. Solche Lebenskompetenzen bestehen beispielsweise darin, dass Erwachsene oder Kinder und Jugendliche

- ... sich selbst gut kennen und sich so, wie sie sind, mögen,
- ... empathisch sind gegenüber anderen und sich selber,
- ... kritisch und kreativ denken und differenziert wahrnehmen können,
- ... Beziehungen und Freundschaften knüpfen und in guter Weise lebendig erhalten können,
- ... durchdachte Entscheidungen treffen und wirksam im eigenen Alltag umsetzen können,
- ... erfolgreich Lösungen auch für komplexe Probleme entwickeln können,
- ... Gefühle konstruktiv ausdrücken und Stress wirkungsvoll abbauen können,
- ... dann, wenn sie selber nicht weiter wissen, sich Hilfe holen und dann Hilfe auch annehmen und in ihr Leben integrieren können.

Wenn Sie sich oder Ihre Kinder vor Lebensrisiken schützen wollen, dann sollten Sie alles an Unterstützung anbieten, was die individuelle Entwicklung solcher Lebenskompetenzen fördert. Wenn Sie die Lebenskompetenzen ihrer Kinder fördern wollen, tun Sie gut daran, Ihre eigenen Lebenskompetenzen weiter zu entwickeln.

Beim Thema eines problematischen Medienkonsums kann es notwendig sein, sich selber sachkundig zu machen, sich qualifizierte Beratung zu holen oder sich mit anderen Eltern über solche Fragen und die eigenen Erfahrungen auszutauschen (Selbsthilfe). Im Schlußteil dieser Broschüre finden Sie entsprechende Internetadressen und Hinweise auf konkrete Beratungsangebote in Ihrer Region.



4.2 | Ist mein Kind gefährdet? – Selbsttest für Eltern

Nicht jeder „Erziehungs-Streit“ zwischen Eltern und Kindern, in dem es um den Umgang mit dem Computer, dem Internet oder dem Handy geht, ist gleich ein Hinweis auf ein ernsthaftes Problem im Umgang der Kinder mit den Medien. Dass die Ansichten von Eltern und Kindern in vielen Dingen des Alltags auseinander gehen, ist üblich. Um selber mehr Wahrnehmungssicherheit zu bekommen und den Umgang mit Medien bei Kindern und Jugendlichen besser einschätzen zu können, kann dieser Selbst-Test eine Hilfe sein:

SELBSTTEST

	Ja	Nein
1. Besteht bei Ihrem Kind ein starkes Verlangen, am Computer zu spielen oder das Internet nutzen zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hat es keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computerkonsums?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gab es Versuche, den Computerspiel- und Internetkonsum einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Möchte Ihr Kind den Computer und das Internet immer häufiger und intensiver nutzen, z. B. um Stress oder Aggressionen abzubauen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn Ihr Kind den Computer nicht nutzen kann, fühlt es sich dann psychisch und /oder körperlich unwohl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vernachlässigt Ihr Kind wichtige schulische und soziale Pflichten (Freundeskreis, Sportverein usw.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Spielt Ihr Kind trotz negativer Auswirkungen oft noch verstärkt weiter oder nutzt es trotzdem das Internet verstärkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Haben Sie das Gefühl, Computer bzw. Internet dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie drei dieser Fragen bestätigen können, ist es empfehlenswert, sich von Fachleuten beraten zu lassen.



4.3 | Tipps für Eltern

Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind am Bildschirm macht.

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind über seine Interessen sprechen, anstatt jegliche Diskussion mit der Begründung abzublocken, dass Sie davon nichts verstehen oder es Sie nicht interessiert.

Stellen Sie Regeln auf.

Legen Sie gemeinsam fest, welche Aktivitäten wie lange und zu welcher Zeit erlaubt sind.

Schränken Sie die Risiken ein.

Damit Sie eine gewisse Kontrolle über den Medienkonsum Ihrer Kinder haben, empfiehlt es sich, Computer, Fernseher, und andere Bildschirme nicht im Zimmer Ihres Kindes, sondern nach Möglichkeit in einem allgemein zugänglichen Zimmer zu installieren.

Helfen Sie Ihrem Kind, die neuen Medien kritisch zu betrachten.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man Informationen sichtet, Bilder und Werbung analysiert und sie auf ihre Richtigkeit überprüft, indem man sich bei verschiedenen Stellen informiert und kontrolliert, ob die Angaben aktuell sind.

Bringen Sie Ihrem Kind einen verantwortungsvollen Umgang mit den neuen Medien bei.

Zeigen Sie Ihrem Kind auf, dass es bei der Nutzung von neuen Medien Grenzen gibt. Das Internet ist ein öffentlicher Raum und somit gewissen Regeln und Gesetzen unterstellt.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Zwar müssen nicht für alle Familienmitglieder die gleichen Regeln gelten, aber die Unterschiede sollen nicht willkürlich, sondern für das Kind nachvollziehbar sein. Schließlich sind auch die Bedürfnisse und Verpflichtungen nicht für alle gleich. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass Sie ein Vorbild sind.

Helfen Sie Ihrem Kind, unabhängig zu werden.

Die neuen Technologien werden von Eltern trotz der möglichen Gefahren und Unsicherheiten generell gut akzeptiert, weil sie ihnen erlauben, eine gewisse Kontrolle über ihr Kind zu haben. Wichtig ist aber, dass Sie den goldenen Mittelweg zwischen Freiheit und Kontrolle finden.



Quelle: Sucht Info Schweiz, Elternbrief Nr. 8, Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern (Auszug)

Nützliche Adressen und Kontakte An wen kann ich mich denn nun mit meinen ganz persönlichen Fragen und Nöten wenden?

Bei der Erstellung der Broschüre war es uns trotz intensiver Bemühungen leider nicht möglich, die Adressen aller wichtigen Anlauf- und Beratungsstellen für alle Stadt- und Landkreise in Baden-Württemberg vollständig und in vergleichbarer Qualität zu erfassen.

Sie finden deshalb in der folgenden Adressliste für jeden Stadt- und Landkreis zunächst die Adresse des/der Kommunalen Suchtbeauftragten, über die Sie ggfs. weitere Einrichtungsadressen erfragen können. Darüber hinaus haben aber einige Kommunale Suchtbeauftragte auch schon einzelne Einrichtungen in ihrem Landkreis benannt, an die Sie sich direkt mit Ihren Fragen wenden können.

Zu Ihrer Orientierung bei der Suche nach einer geeigneten Beratung / Hilfe möchten wir Ihnen einige generelle Hinweise geben:

Wenn Sie fachliche Kompetenz bei der *Beurteilung einzelner Spiele* brauchen, die Ihr Kind intensiv nutzt, oder wenn Sie Hilfe bei der Einrichtung von Schutzfunktionen im PC benötigen, sind die

- Kreismedienzentralen (über Ihr Landratsamt) oder
- die Aktion Jugendschutz (ajs) Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg
Jahnstraße 12, 70597 Stuttgart, Telefon 0711/237 37-0, E-Mail: info@ajs-bw.de
geeignete Ansprechpartner.

Wenn Sie als Eltern den *Medienkonsum Ihres Kindes als problematisch erleben* oder wenn Sie als Jugendlicher selber kritische Fragen an Ihr Konsumverhalten haben, dann können Sie sich an die

- Suchtberatungsstellen („Psychosoziale Beratungsstellen“) oder an die
- Psychologischen Beratungsstellen / Erziehungsberatungsstellen / Schulpsychologische Dienste in Ihrem Ort / in Ihrem Landkreis oder – soweit vorhanden – auch an
- Familienberatungsstellen oder spezielle Jugendberatungsstellen wenden.

Die problematische Mediennutzung ist bei fast allen diesen Fachdiensten ein Problemfeld neben vielen anderen: nicht immer werden Sie deshalb hier auf Mitarbeitende stoßen können, die sich bereits spezifisch und intensiv mit dieser Problematik und mit notwendigen Hilfestrategien beschäftigt haben. Alle diese Fachdienste können Ihnen aber aus Ihrem jeweiligen Handlungsfeld wichtige Erfahrungen und Anregungen bei der Suche nach neuen Entwicklungswegen bieten. Die *Fachkräfte der Psychologischen Beratung / Erziehungsberatung* haben eine breite Kompetenz bei der Beurteilung von Entwicklungsrisiken und -störungen und können Ihnen dabei wertvolle Unterstützung geben. Die *Fachkräfte der Suchtberatung* kennen dagegen vielfältige Formen von Suchtrisiken und können Ihnen im Bedarfsfall auch stationäre Behandlungsmöglichkeiten vermitteln.



Im Regelfall gibt es bei allen diesen Beratungsdiensten eine *telefonische Terminvereinbarung* für persönliche Beratungsgespräche, auf die Sie meist 2 bis 4 Wochen warten müssen. Häufig wird ihnen vorgeschlagen werden, dass Sie *gemeinsam zu einem Erstgespräch* kommen. Um Ihre persönliche Lebenssituation besser zu verstehen und Ihnen dann auch hilfreiche Orientierungen geben zu können, werden die Fachkräfte Ihnen oft auch Fragen stellen, die über das unmittelbare Problem des Medienkonsums hinausgehen. Bei allen diesen Fachdiensten unterliegen Beratungsgespräche der *Verschwiegenheitsverpflichtung*.

An einigen Orten haben sich inzwischen auch schon *Selbsthilfegruppen* gebildet von Menschen, die mit problematischem Medienkonsum selber leidvolle Erfahrungen haben oder die als Suchtselbsthilfegruppen zunehmend auch mit dieser Problematik konfrontiert werden. Diese Selbsthilfegruppen stellen Ihre Erfahrungen auch für Hilfe Suchende im Gruppengespräch zur Verfügung. Uns sind derzeit folgende Selbsthilfegruppen bekannt:

- Gruppe Mannheim: Selbsthilfegruppe pathologische PC-/ Internetnutzung
D7 5, 68159 Mannheim, Telefon 06201/322 85, E-Mail: hbjb1982@gmx.de
- Gruppe Ulm: Selbsthilfebüro KORN e. V.
Frauensteige 6, 89075 Ulm, Telefon 0731/8803 4410,
E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Wenn Sie bereits unter *schwerwiegenden Verhaltensauffälligkeiten Ihres Kindes aufgrund dessen Medienkonsums* leiden oder wenn Ihr Kind deswegen bereits ernsthafte Probleme in seinem Sozialverhalten / in seinen schulischen Leistungen aufweist, dann können Sie sich an die

- Suchtberatungsstelle in Ihrem Ort / in Ihrem Landkreis oder ggfs. auch überregional an die
- Mediensuchtambulanz der Uniklinik Tübingen wenden.
Universitätsklinikum Tübingen Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Spezialambulanz Computerspiel-Internet-Abhängigkeit
Osianderstraße 14, 72076 Tübingen, Telefon 07071/29-861

Bitte machen Sie sich bei solchen Störungen mit Suchtcharakter bewusst, dass es zwar Möglichkeiten gibt, Ihr Kind vor weiteren akuten Selbstschädigungen zu schützen, dass es aber nirgends schnelle Problemlösungen oder gar Wunder gibt. Es gibt keine Tablette gegen Mediensucht und es gibt keine Blitztherapie. Viele Eltern erleben es aber schon als wesentliche emotionale Entlastung, wenn Sie mit ihrem Leiden nicht mehr allein dastehen, wenn sich jemand mit Fachkompetenz mit ihnen zusammen auf die Suche nach neuen Entwicklungswegen macht. Und solche gesunden Entwicklungen sind sehr wohl möglich – vertrauen Sie darauf!

Landkreis Biberach

Kommunale Suchtbeauftragte, Landkreis Biberach – Heike Küfer
Rollinstr. 18 | 88400 Biberach | Tel. 07351/52 63 26 | heike.kuefer@biberach.de

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Gefährdete und Angehörige
Kolpingstr. 43 | 88400 Biberach | Tel. 07351/5005-170 | suchtberatung@caritas-biberach-saulgau.de

Bodenseekreis

Kommunale Suchtbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis – Annabel Munding
Albrechtstr. 75 | 88041 Friedrichshafen | Tel. 07541/204-5121 | annabel.munding@bodenseekreis.de

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Mühlbachstr. 18 | 88662 Überlingen | Tel. 07551/30856-0 | psychologische.beratungsstelle@caritas-linzgau.de

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete der Diakonie im Bodenseekreis
Katharinenstr. 16 | 88045 Friedrichshafen | Tel. 07541/95018-0 | info@suchtberatung-fn.de

Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Bodensee-Oberschwaben
Katharinenstr. 16 | 88045 Friedrichshafen | Tel. 07541/3000-0 | pfl-fn@caritas-bodensee-oberschwaben.de

Landkreis Ravensburg

Kommunale Suchtbeauftragte, Landkreis Ravensburg – Iris Baader
Gartenstr. 107 | 88212 Ravensburg | Tel. 0751/85-3123 | iris.baader@landkreis-ravensburg.de

PSB Psychosoziale Beratungsstelle Ravensburg, Suchtberatung der Caritas
Seestr. 44 | 88214 Ravensburg | Tel. 0751/3625680 | psb-rv@caritas-bodensee-oberschwaben.de

PSB Psychologische Beratungsstelle Wangen, Suchtberatung der Caritas
Buchweg 8 | 88239 Wangen | Tel. 07522/70751-0 | psb-wg@caritas-bodensee-oberschwaben.de
PSB Außensprechstunde Isny | Kemptener Straße 8 | Tel. 07522/70751-0

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Ravensburg
Marktstr. 53 | 88212 Ravensburg | Tel. 0751/3977 | kontakt@psychberatung.dw-rv.de

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Ravensburg
Buchweg 8 | 88239 Wangen | Tel. 07522/3552 | kontakt@psychberatung.dw-rv.de

Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Bodensee-Oberschwaben
Robert-Koch-Str. 52 | 88339 Bad Waldsee | Tel. 07524/401168-0 | pfl-bw@caritas-bodensee-oberschwaben.de

Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Bodensee-Oberschwaben
Marienplatz 11 | 88299 Leutkirch i. A. | Tel. 07561/90660 | pfl-ltk@caritas-bodensee-oberschwaben.de

Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Bodensee-Oberschwaben Erziehungs- und Jugendberatung
Kapuzinerstr. 12 | 88212 Ravensburg | Tel. 0751/3023 | pflb-rv@caritas-bodensee-oberschwaben.de



Landkreis Ravensburg **Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas Bodensee-Oberschwaben Paar- und Lebensberatung**

Allmandstr. 10 | 88212 Ravensburg | Tel. 0751/32479 | psycholberatungefl.rv@drs.de

Landkreis Sigmaringen **Kommunale Suchtbeauftragte, Landkreis Sigmaringen** – Janine Stark

Antonstr. 20 | 72488 Sigmaringen | Tel. 07571/645337 | janine.stark@ju-max.de

Suchtberatungsstelle Sigmaringen

Karlstr. 29 | 72488 Sigmaringen | Tel. 07571/4188 | klaus.harter@agj-freiburg.de

Stadt Ulm und **Kommunale Suchtbeauftragte, Landratsamt Ulm** – Thalia Junginger

Landkreis Alb-Donau Wilhelmstr. 23–25 | 89073 Ulm | Tel. 0731/185-4341 | thalia.junginger@alb-donau-kreis.de

Drogenhilfe Ulm/Alb-Donau e. V., Psychosoziale Beratungsstelle

Radgasse 3 | 89073 Ulm | Tel. 0731/926093-0 | beratung@drogenhilfe-ulm-alb-donau.de

Jugendberatungsstelle Stadt Ulm

Herrenkellergasse 1 | 89073 Ulm | Tel. 0731/62080

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle von Suchtkranken und deren Angehörigen, Caritas Ulm

Wilhelmstr. 22 | 89073 Ulm | Tel. 0731/17588250 | psb@caritas-ulm.de

Psychologische Beratungsstelle des Kinderschutzbundes Ulm e. V.

Olgastr. 125 | 89073 Ulm | Tel. 0731/28042 | info@kinderschutzbund-ulm.de

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, für Einzelne und Paare Ev. Diakonieverband Ulm/Alb Donau

Grüner Hof 3 | 89073 Ulm | Tel. 0731/1538400

Psychologische Beratungsstelle für Familien, Erziehungs- und Lebensfragen, Caritas Ulm

Spielmannsgasse 6 | 89077 Ulm | Tel. 0731/4034216-0 | pfl@caritas-ulm.de

Selbsthilfebüro KORN e. V.

Frauensteige 6 | 89075 Ulm | Tel. 0731/8803-4410 | kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Impressum

Herausgeber

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Haußmannstraße 6, 70188 Stuttgart
Telefon 0711/2155-0, Telefax 0711/2155-215
info@paritaet-bw.de, www.paritaet-bw.de

Fachliche Verantwortung

Karl Lesehr M.A.,
Referat Suchthilfe

Projektkoordination

Mattea Schimpf,
Werkstatt Parität gGmbH

Redaktionelle Beiträge

Christa Niemeier,
Landesstelle für Suchtfragen

Satz & Gestaltung

Kreativ plus Gesellschaft für Werbung
und Kommunikation mbH, www.kreativplus.com



DEUTSCHER **PARITÄTISCHER** WOHLFAHRTSVERBAND
LANDESVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 21 55-0
Telefax: 07 11 | 21 55-215
E-Mail: info@paritaet-bw.de
www.paritaet-bw.de
www.swef.de