

Sucht



Wer spielt **zu viel**?

- Studie zu 15-jährigen Gamern in Deutschland
- Durchschnittliche Spielzeit pro Tag: 141 Minuten

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6
Spielt gar nicht	Spielt gelegentlich	Spielt <60min pro Tag	Spielt 60min – 2.5h	Spielt 2.5h - 4.5h	Spielt mehr als 4.5h

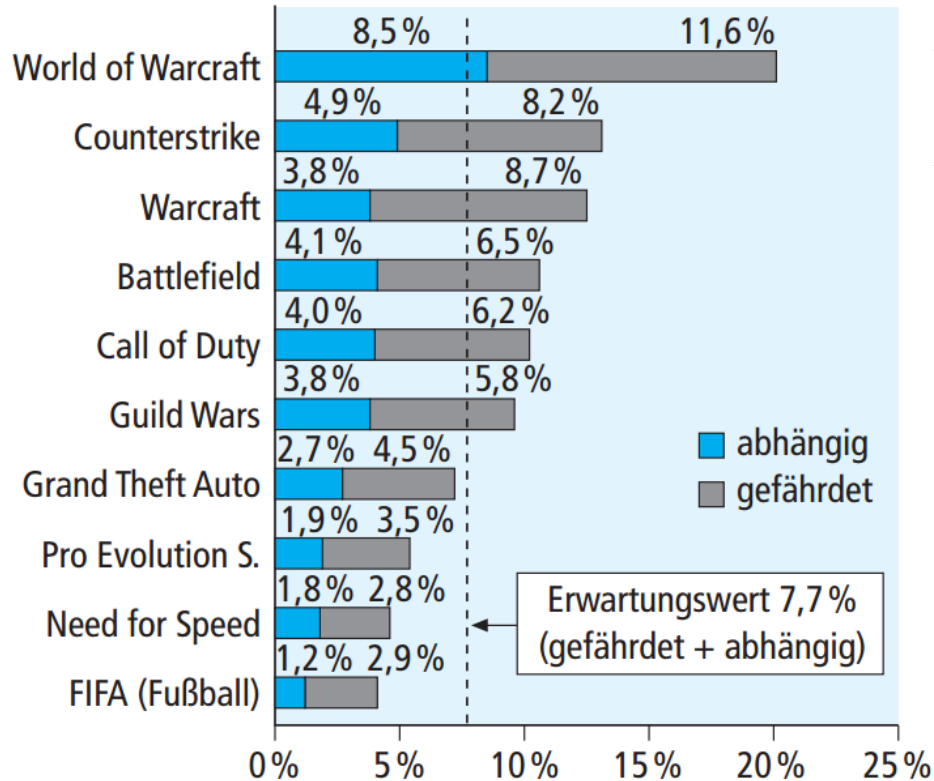
Wo setzt man die Grenze zur Sucht?

Definition Games-Sucht der WHO

Ein Spiel-Verhalten (bei digitalen spielen/Video-Spielen) das sich durch einen **Kontrollverlust** über das Spielen auszeichnet, wobei dem Spielen mehr und mehr **Priorität** im Leben eingeräumt wird, bis das Spielen **Vorrang vor anderen Interessen und den täglichen Aufgaben** erhält und die **Fortführung dieses Verhaltens**, obwohl es zu negativen Konsequenzen führ.



Anteil der Nutzer eines Spiels, die eine Gefährdung oder eine Abhängigkeit aufweisen



Rehbein/Kleimann/Mössle 2009

Was reizt suchtgefährdete?

Problematische Nutzungsweisen zeigen sich besonders bei Heranwachsenden mit:



Bedürfnis nach «**Im Spiel vorankommen**» «**es schaffen/meistern**»



Das Bedürfnis nach **Flucht** aus der realen Welt



Eher bei **Jungen** als bei Mädchen (wegen Wettbewerb/Leistung?)

Familie, Freunde und Hausaufgaben leiden am meisten unter übermässiger Internetnutzung

Wie oft sind dir die folgenden Dinge in den letzten 12 Monaten passiert?

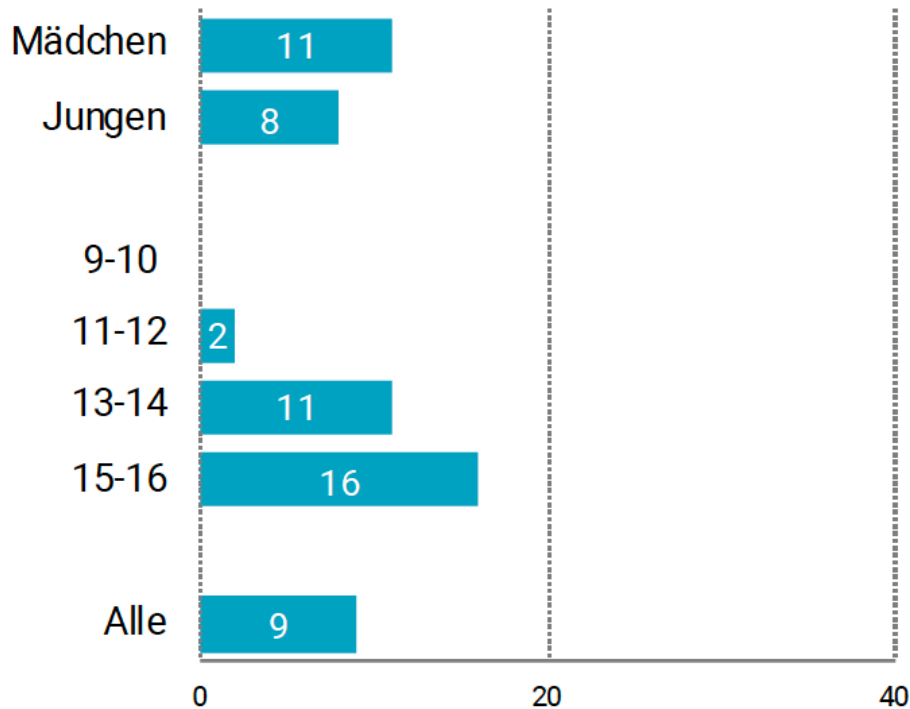


■ Mindestens einmal pro Monat ■ Mindestens einmal pro Woche

Suchtproblematik

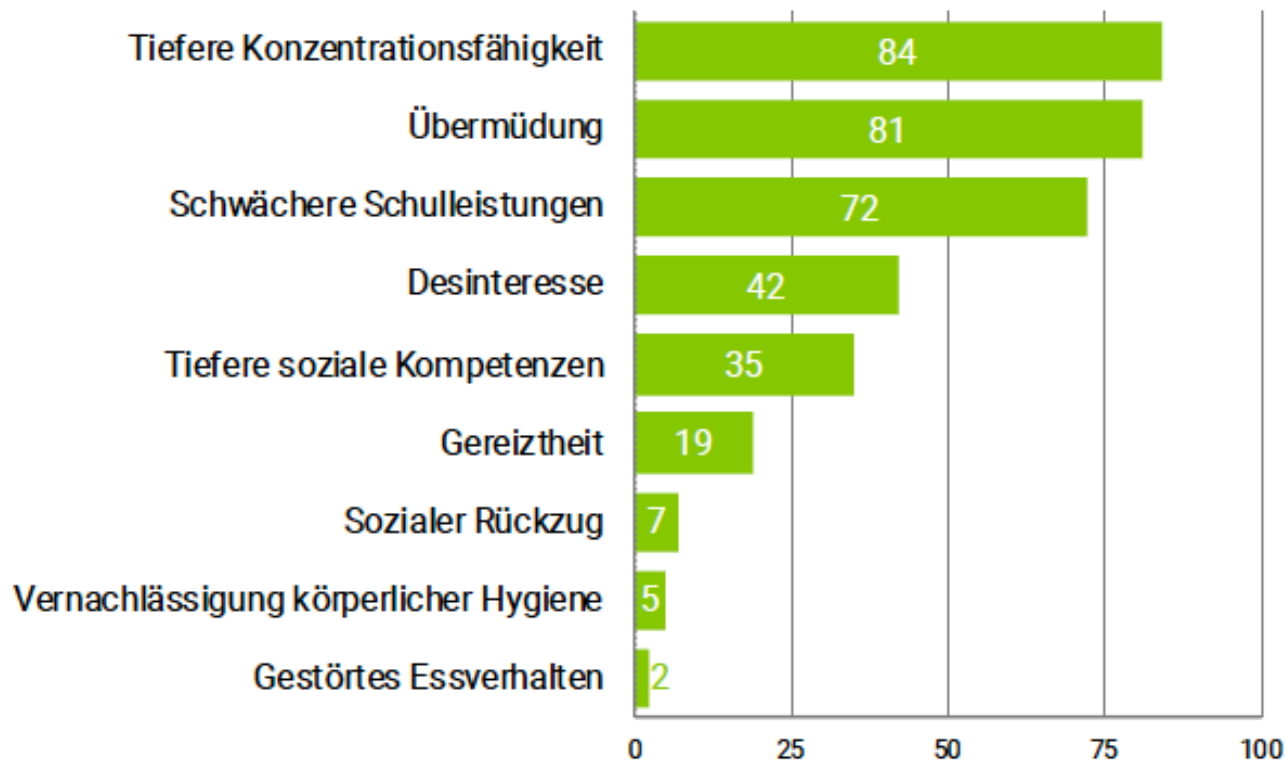
9% leiden unter mehreren, deutlich negativen Folgen übermässiger Internetnutzung

Anteil der Befragten, die mindestens drei negative Folgen übermässiger Internetnutzung gleichzeitig erleben und jede davon mindestens einmal pro Woche



Konzentrationschwäche, Übermüdung und schwache Leistungen nennen Lehrpersonen als häufigste Folgen exzessiver Mediennutzung

Welche negativen Folgen übermäßiger Mediennutzung sehen Sie bei diesen Schüler/-innen? [Alle Lehrpersonen, die angaben, Schüler/-innen zu haben, die Symptome übermäßiger Mediennutzung zeigen]



Die Hälfte der Lehrpersonen hat in der Schule eine Anlaufstelle bei Fällen übermässiger Mediennutzung

Vorfälle von übermässiger Mediennutzung sind meist schwierig anzugehen. Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu oder nicht zu?

In unserer Schule gibt es eine Anlauf- oder Beratungsstelle bei übermässiger Mediennutzung

Unsere Schule kann auch in schweren Fällen von übermässiger Mediennutzung richtig reagieren

Unsere Schule betreibt aktiv Prävention gegen übermässige Mediennutzung

In unserer Schule wird dem Thema übermässige Mediennutzung zu wenig Beachtung geschenkt




■ trifft überhaupt nicht zu

■ trifft eher nicht zu

■ trifft eher zu

■ trifft voll und ganz zu

Beratung bei Verhaltenssucht

- 
- Online-Test <https://tinyurl.com/online-sucht-test>
 - Gespräch mit Eltern
 - Schulsozialarbeit
 - Beratungsstellen Schulpsychiatrischer Dienst (Goldau, Lachen, Einsiedeln)
 - Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Zürich (www.spielsucht-radix.ch)

Unterrichtsidee: Modul Online-Sucht von feel-ok.ch

Link: <https://bit.ly/2KTlaOG>

The screenshot shows the website zh.feel-ok.ch with a dark green header. The main navigation bar includes 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A search bar in the top right corner contains the text 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar, there are several menu items: 'THEMEN A-Z', 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'RECHTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', 'COOL!', 'ARBEITSBLÄTTER', and a 'SCHWEIZ' button. The 'ONLINESUCHT' section is highlighted in a light blue bar. Underneath, there are three main articles: 'FIND'S RAUS' with a sub-heading 'SIND ANNA, STEFAN UND CARL ONLINESÜCHTIG?' and a description about Anna (16), Stefan (14), and Carl (15); 'ANZEICHEN EINER ONLINESUCHT' with a sub-heading 'Wer onlinesüchtig ist, zeigt charakteristische Merkmale. Wir erklären dir, wie man eine Onlinesucht erkennt.'; and 'DER ONLINESUCHT-TEST'. On the right side, there is a 'Kanton Zürich' dropdown menu and a 'Für dich aus Zürich' section with two sub-sections: 'Informieren, nachfragen, herausfinden' and 'Intime Fragen, konkrete Antworten'.

Link https://zh.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/ubersicht.cfm

Effekte von Video-Games

Gewalthaltige Videospiele

Hauptziel: andere Charakteren zu verletzen



Aggressives Verhalten	↑
Aggressive Gedanken	↑
Aggressive Gefühle	↑
Prosoziales Verhalten	↓
Prosoziale Gedanken	X
Prosoziale Gefühle	↓

Prosoziale Videospiele

Hauptziel: andere Charakteren zu helfen

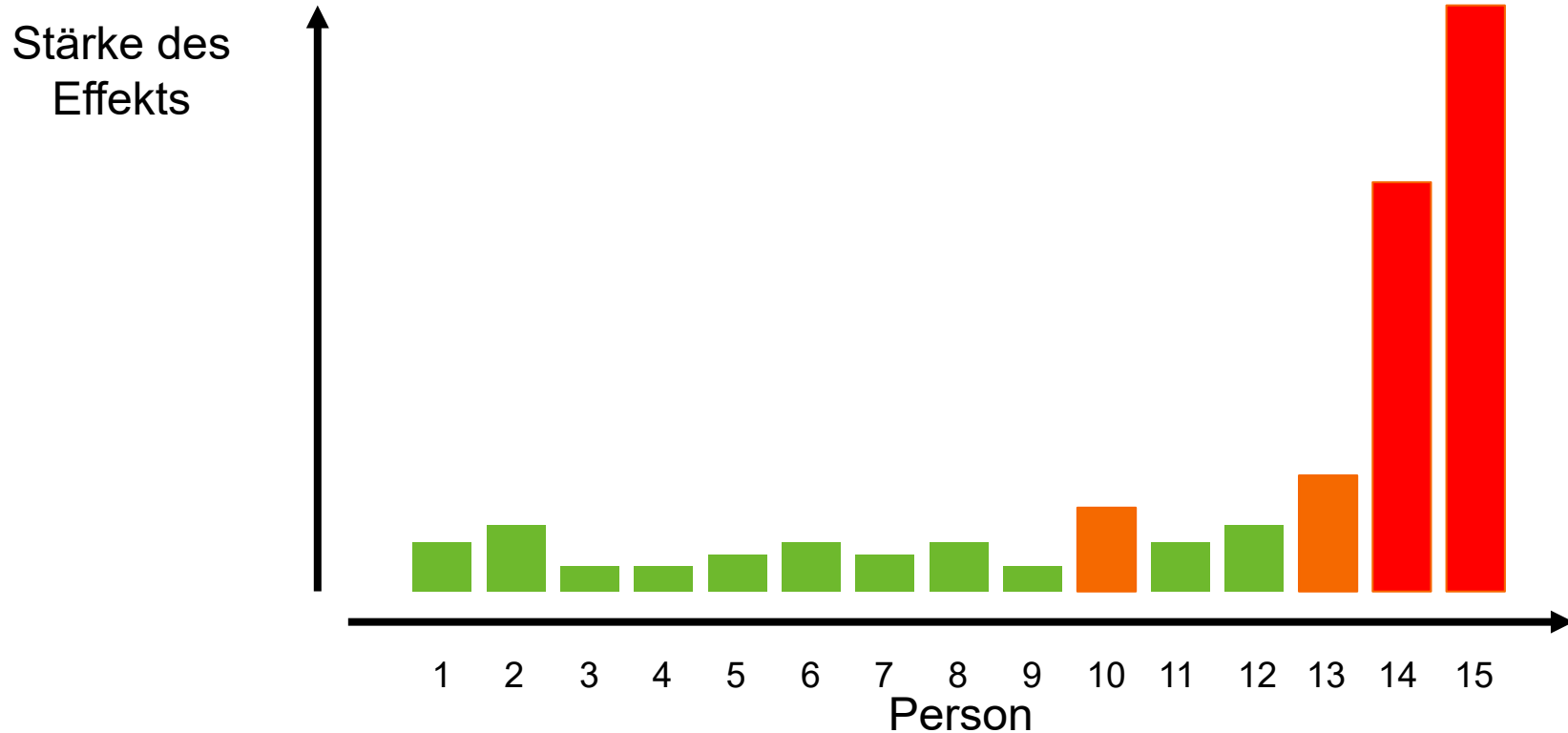


Aggressives Verhalten	↓
Aggressive Gedanken	↓
Aggressive Gefühle	↓
Prosoziales Verhalten	↑
Prosoziale Gedanken	↑
Prosoziale Gefühle	↑

Auch bei Langzeitstudien konnten diese Effekte festgestellt werden

Gentile et al. 2009
Greitemeyer/Mügge 2014

ACHTUNG: Effekt-Größen bei jedem/r unterschiedlich



Ideal und actual self als Motivator

Actual self = die Charaktereigenschaften, die wir wirklich haben

Ideal self = die Charaktereigenschaften, die wir gerne haben möchten

- Je grösser die Diskrepanz zwischen diesen beiden, desto unzufriedener sind wir
- Je kleiner die Diskrepanz, desto höher ist unser Wohlbefinden und unser Selbstwert

Self determination theory

Interpersonale Kontexte, die helfen, psychologische Bedürfnisse zu befriedigen (Erleben von Autonomie, Kompetenz, Relatedness), können die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den tatsächlichen (actual self) und den gewünschten Charakteristiken einer Person (ideal self) reduzieren und damit das Wohlbefinden steigern.

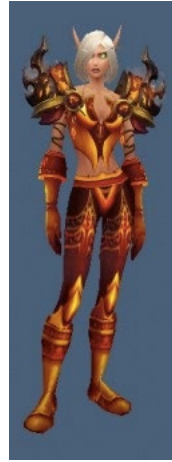
Rollen zum ausprobieren



Beschützer
eines
Königreiches



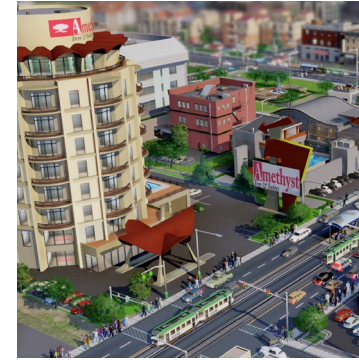
Hüter einer
Familie



Kriegerin

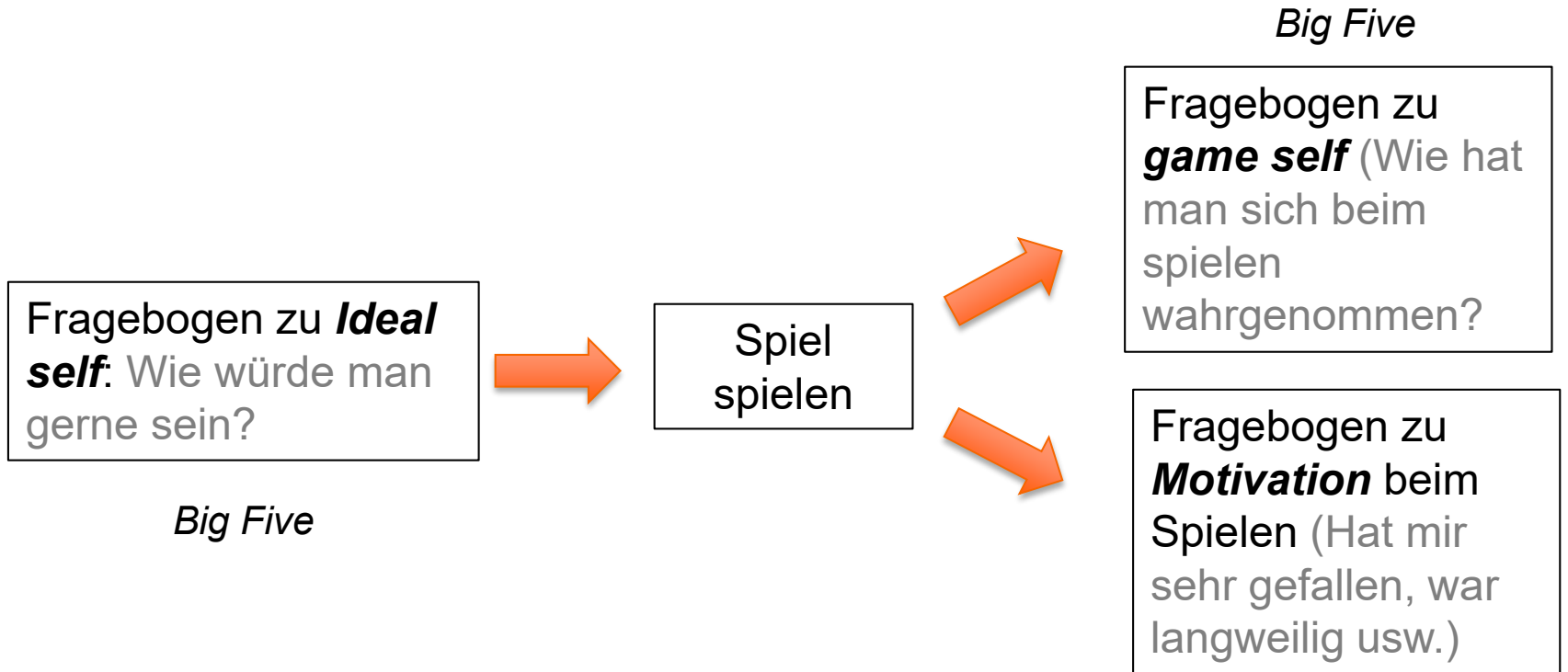


Gangster



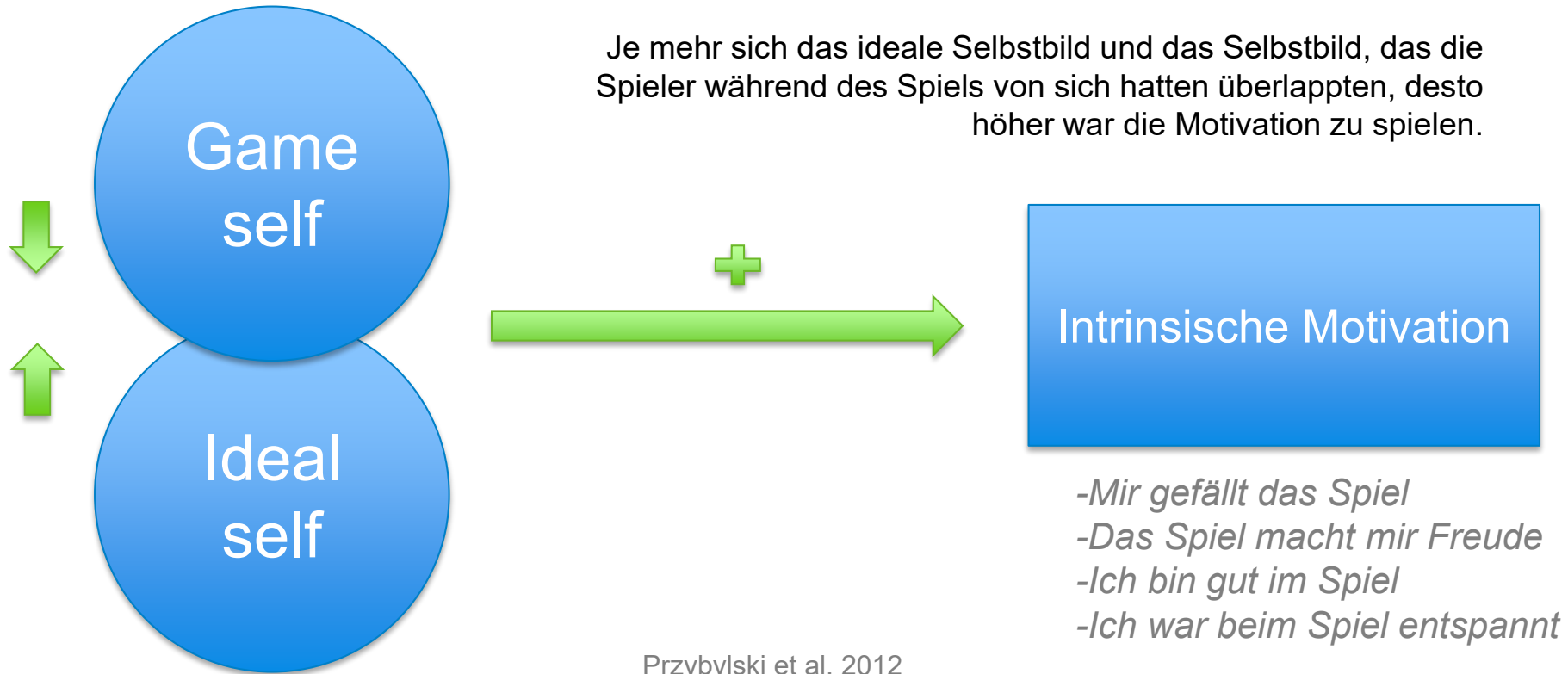
Architekt einer
Stadt

Studiendesign



Przybylski et al. 2012

Steigerung der Motivation



Przybylski et al. 2012

Casual Video Games



Candy Crush Saga



Cut the rope



Plants vs. Zombies

Stressverminderung durch Games

Casual Video Games

- Spass
- Schnell zugänglich
- Einfach zu erlernen
- Keine Video-Game Erfahrung, Expertise nötig
- Keine regelmässige Zeitinvestition nötig

Motivation zum Spielen

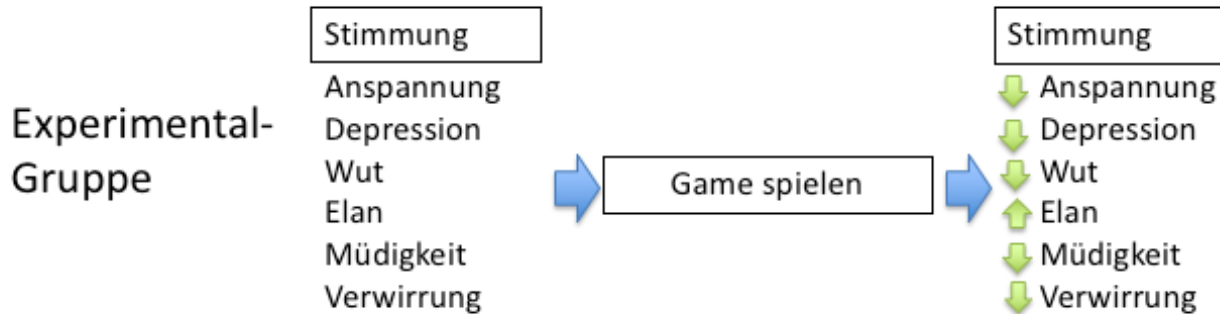
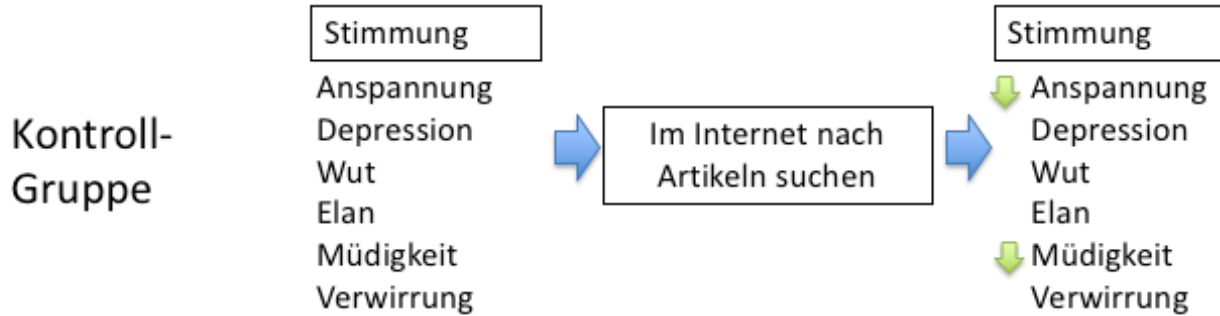
- Gehirntraining
- Spass
- Entspannung
- Stressreduktion
- Stimmungsaufheller

Stressverminderung durch Games?

Menschen müssen Lernen, mit Stress und Stimmungstiefs umzugehen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

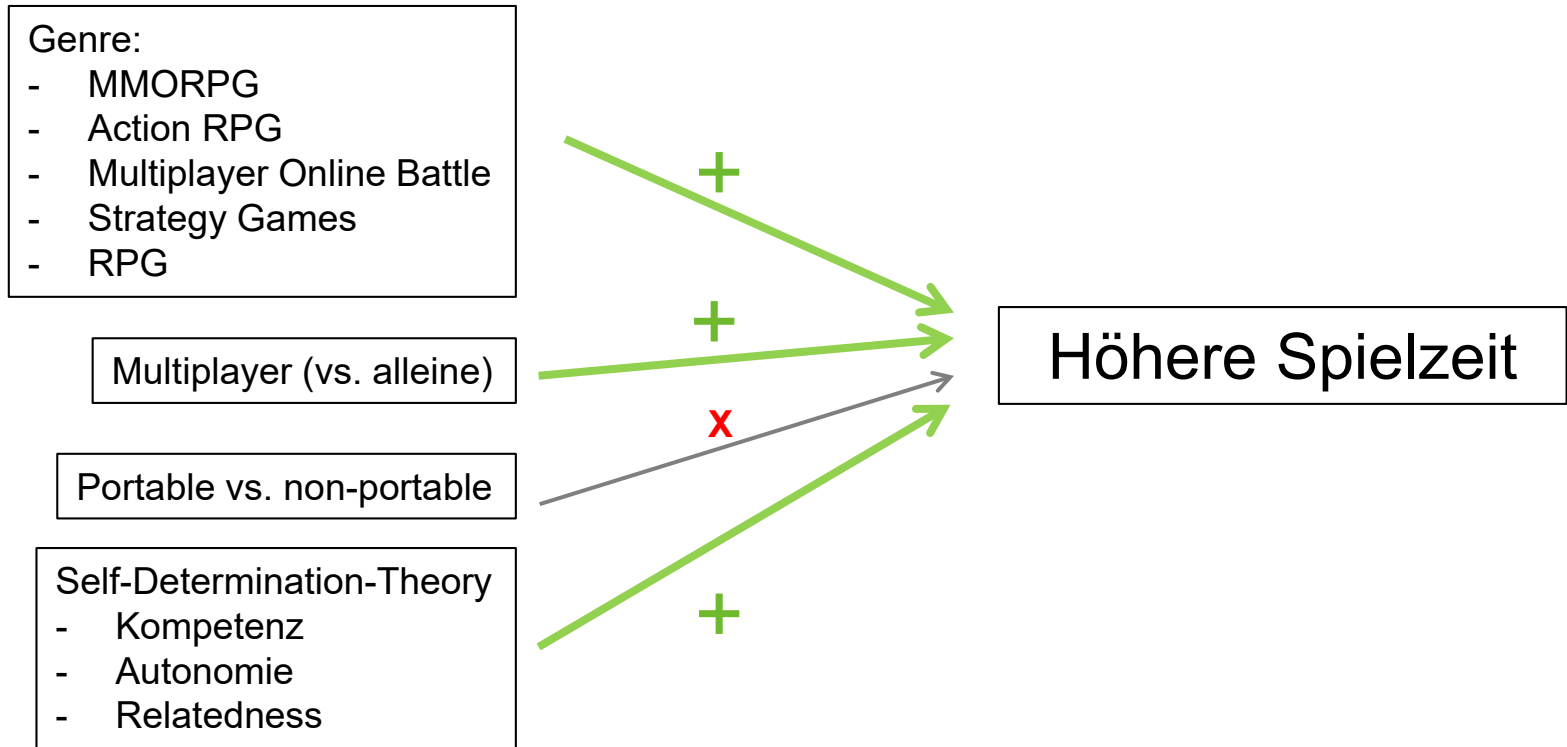
- Soziale Kontakte
- Shopping
- Filme anschauen / Bücher lesen
- Sport
- Freizeitaktivitäten
- Alkohol
- Drogen
- Essen
- Games.....?

Wie beeinflusst das Spielen von Casual Games die Stimmung



Russoniello et al. 2009

Faktoren die die Spieldauer beeinflussen



Fazit Games

- Der Jugendschutz ist in Sachen Games reine Glückssache
- Unterschiedliche Games stellen unterschiedliche Welten zur Verfügung
- Games befriedigen individuelle, soziale und inhaltliche Bedürfnisse
- Spielen hat sowohl positive wie negative Auswirkungen – wobei diese Doppelrolle in Online-Spielen noch zu wenig genau untersucht ist
- Das Erleben des Ideal-Self in einem Spiel erhöht die Motivation zu spielen

Literatur

- *Andrew K. Przybylski, Netta Weinstein, Kou Murayama, Martin F. Lynch, Richard M. Ryan (2012): The Ideal Self at Play: The Appeal of Video Games That Let You Be All You Can Be. In: Psychological Science, 23, H. 1, S. 69-76.*
- mpfs (2017): JIM-Studie 2017. Jugend, Information, (Multi-) Media.
- Scharkow, M.; Festl, R.; Vogelgesang, J.; Quandt, T. (2014). *Beyond the "core-gamer": Genre preferences and gratifications in computer games. Computers in Human Behavior, 44, 293*
- *Russoniello, Carmen V./O'Brien, Kevin/Parks, Jennifer M. (2009): The Effectiveness of Casual Video Games in Improving Mood and Decreasing Stress. In: CyberTherapy & Rehabilitation, 2, H. 1, S. 53-66.*