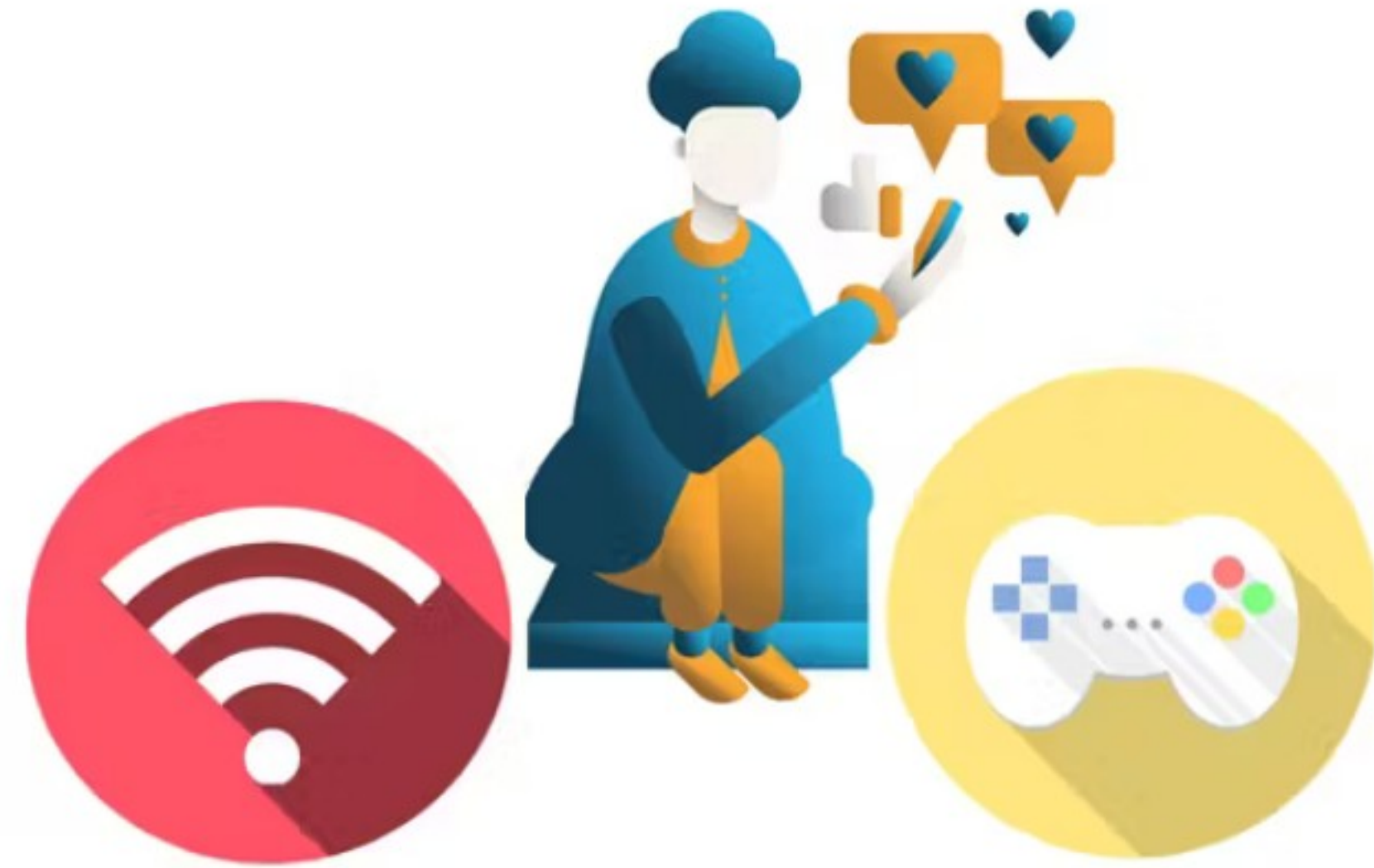


LOST IN SPACE

MOBIL

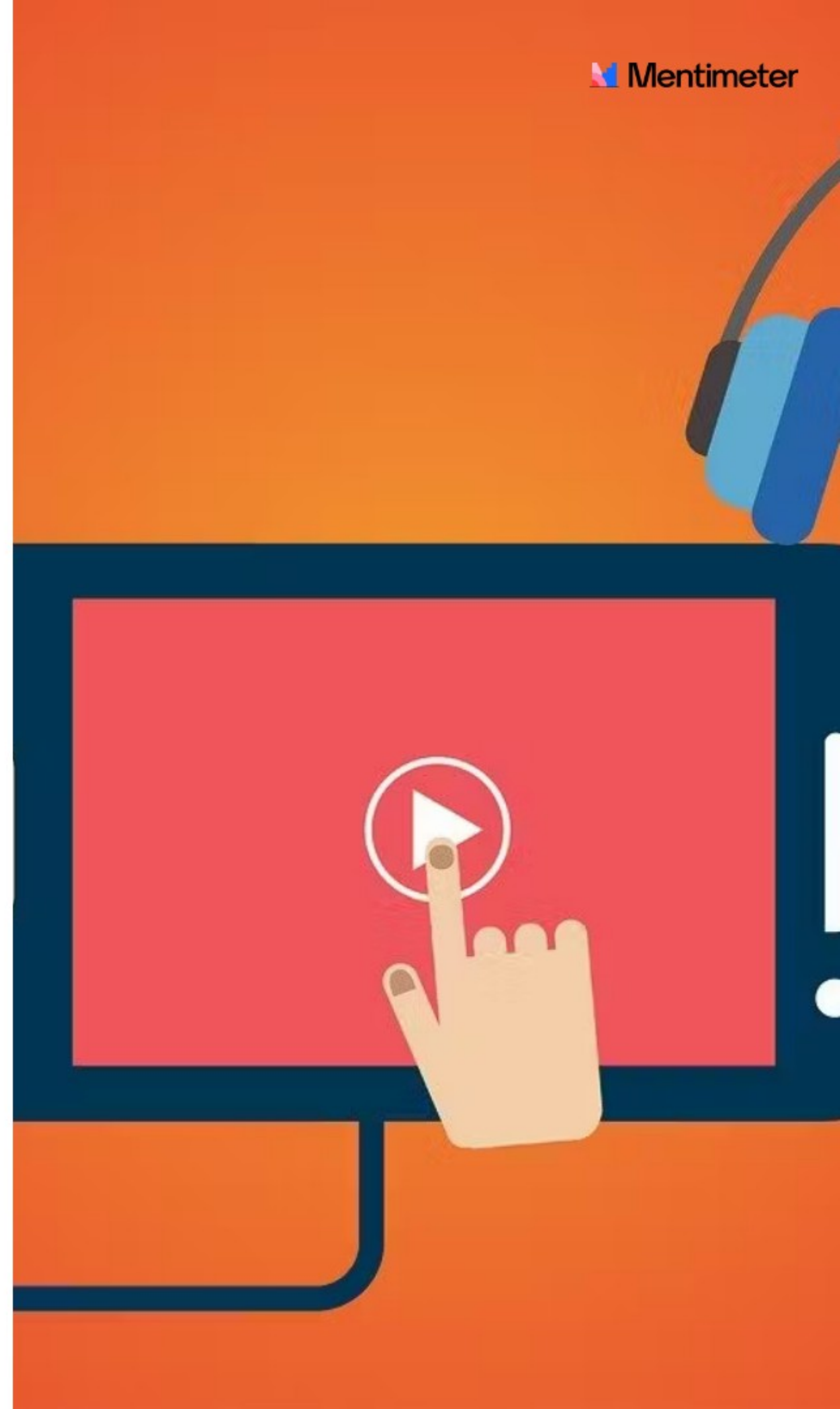


Instructions



Welche Streaming-Plattform nutzt ihr am liebsten?

Warten auf Ihre Antworten ...



Welche Social Media App nutzt ihr am liebsten?

Warten auf Ihre Antworten ...



BINDUNGSMECHANISMEN VON MEDIEN



Streaming

- Eigene Wahl: Was? Wann? Wo? Welche Sprache?
- Keine Werbung, aber bezahlen für viele verschiedene Abodienste
- Unterhaltung, Langeweile, Spannung, Zeitvertreib, Stressabbau,

Ablenkung

- Bingewatching:
- Cliffhanger
- Großes Angebot – Endlosigkeit – FOMO
- Immer wieder neue Empfehlungen

Social Media und Social Video Plattformen

- Mitteilen und informiert sein
- Kontakt, Gemeinschaftsgefühl, Kommunikation, Gruppenidentifikation
- Unterhaltung, Langeweile
- Likes, Follower, Abonnenten, Kommentare = Anerkennung, Bestätigung, Wertschätzung, Kompliment, Belohnung
- Wunsch nach Ruhm, Reichtum
- Selbstdarstellung, Identität, Selbstwerterhöhung
- Wichtig für soziale Teilhabe
- InApp-Käufe/ finanzielle Unterstützung der Content Creator
- Endlos
- FOMO
- Algorithmen

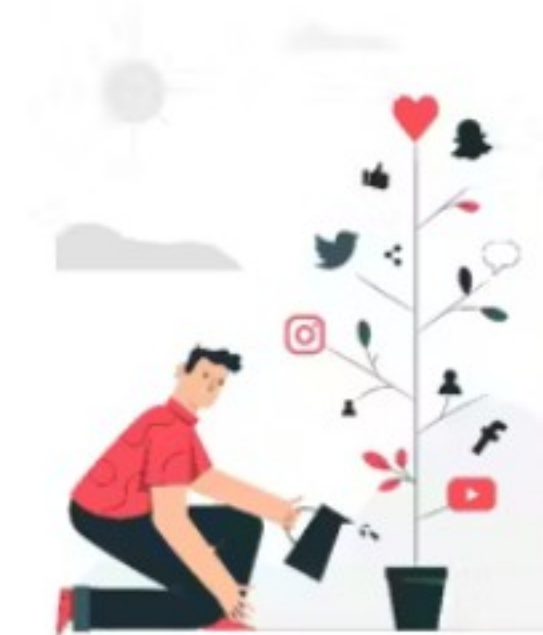


Bild von freepik.com

BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS • LOST IN SPACE
verhaltensucht-berlin.de



Welche Games spielt ihr gerade gern?

Warten auf Ihre Antworten ...



BINDUNGSMECHANISMEN VON GAMES



- Spannung und Abenteuer erleben
- Sich machtvoll fühlen
- Anerkennung, Erfolgserlebnisse, Herausforderungen
- Schnelle und absehbare Belohnungen
- Einfache und klare Regeln
- Gemeinsames Spielen/ miteinander Messen
- Avatare/ Rollen/ Individualität
- = positive Gefühle schaffen; Verstärker

- Abtauchen in andere Welten
- Multitplayer
- Identitäten
- Unterschiedliche Bedürfnisse werden auf Knopfdruck bedient
- tägliche Belohnung/ Bestrafung
- In-Game-Käufe inkl. glücksspielähnliche Elemente (Lootboxen, Werbung, Glücksräder)
- Free to play (Skins, Fähigkeiten, Items)
- Pay to win; Abomodelle
- Frustration (XP-Boost, Pässe, ständig auf das Game reagieren müssen)
- endlose Welten (inkl. Lore, Geschichten), kurze wiederholbare Spielrunden + fehlendes Spielziel
- Events, Seasons, Pushnachrichten (Fear of Missing Out; FOMO)



BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEI SPIELLOS • LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de

SOCIAL GAMBLING

Lootboxen oder Packs bei FIFA:

- Überraschungskiste mit zufallsbasierten virtuellen Gegenständen
- Gegenstände können einen Vorteil im Spiel verschaffen oder rein kosmetisch sein
- weitere Glücksspielelemente: Glücksräder, einarmige Bandit

Das menschliche Belohnungssystem reagiert viel stärker auf eine nicht vorhersehbare, aber möglicherweise große Belohnung als auf eine zwar sichere, aber kleinere Belohnung.

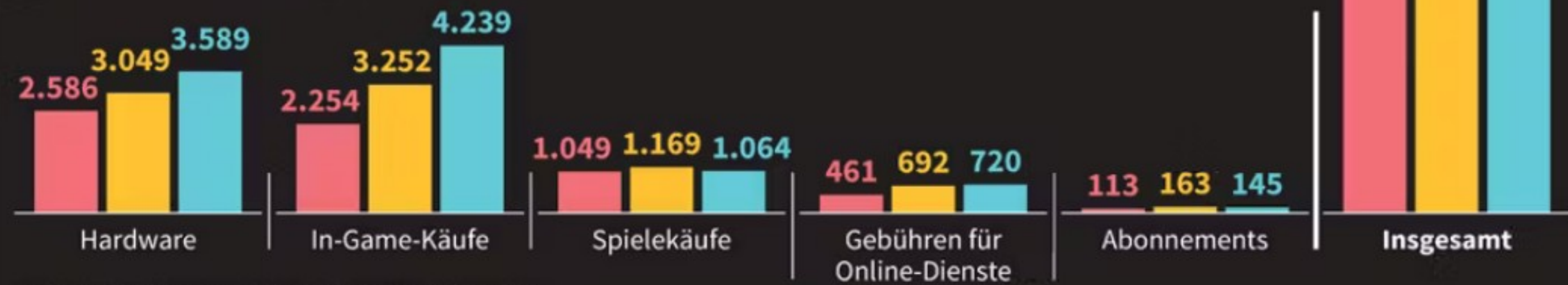


EINNAHMEN COMPUTERSPIELEBRANCHE DEUTSCHLAND

Gamesbranche: Das nächste Rekordjahr

Umsatz der Teilsegmente des deutschen Marktes für Computer- und Videospiele in Millionen Euro

■ 2019 ■ 2020 ■ 2021



Hardware: Spielekonsolen, Handhelds, Gaming-PCs und Zubehör;
In-Game-Käufe: Käufe innerhalb des Spiels oder der App

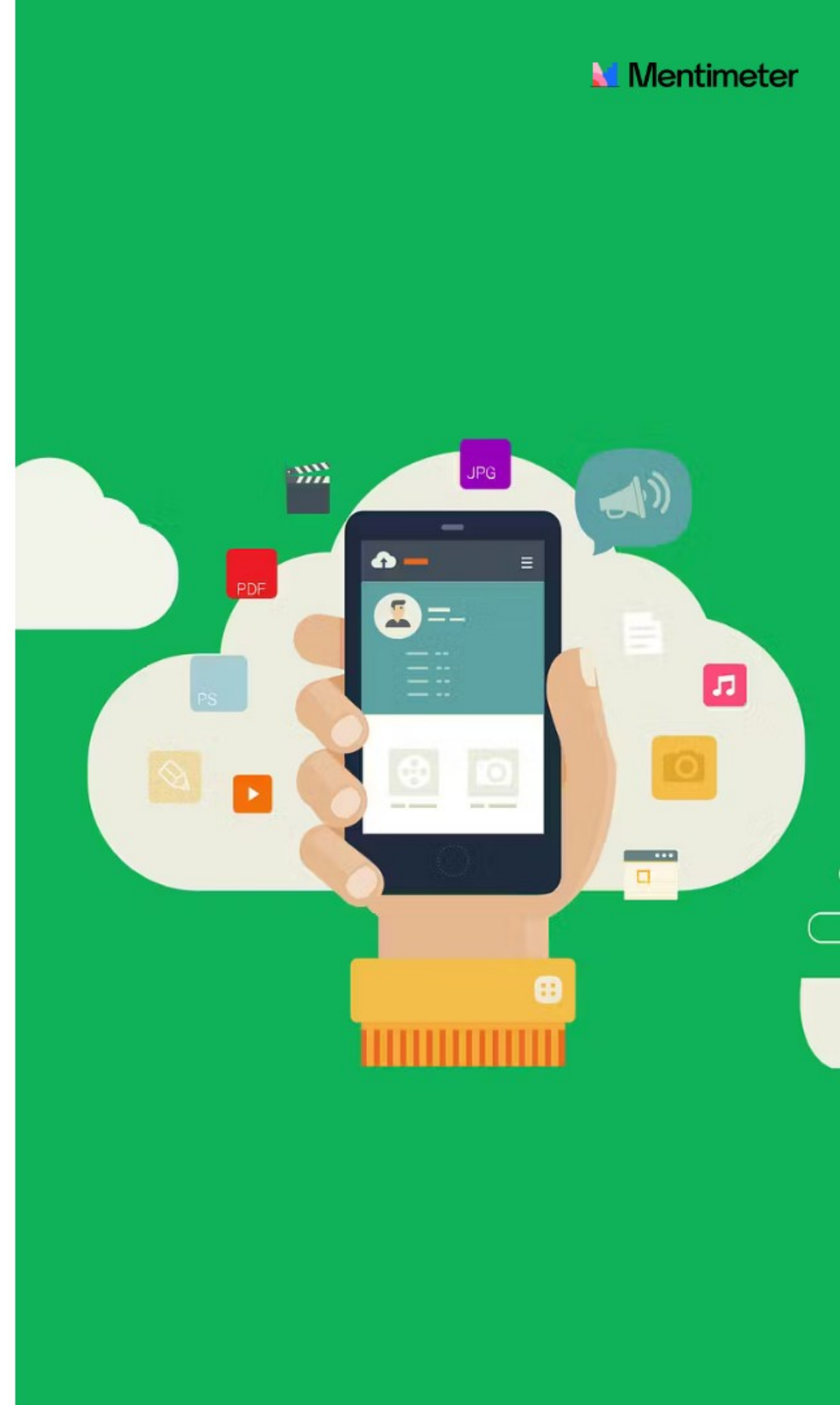
Quelle: game – Verband der deutschen Games-Branche
© 2022 IW Medien / iwd

iwd

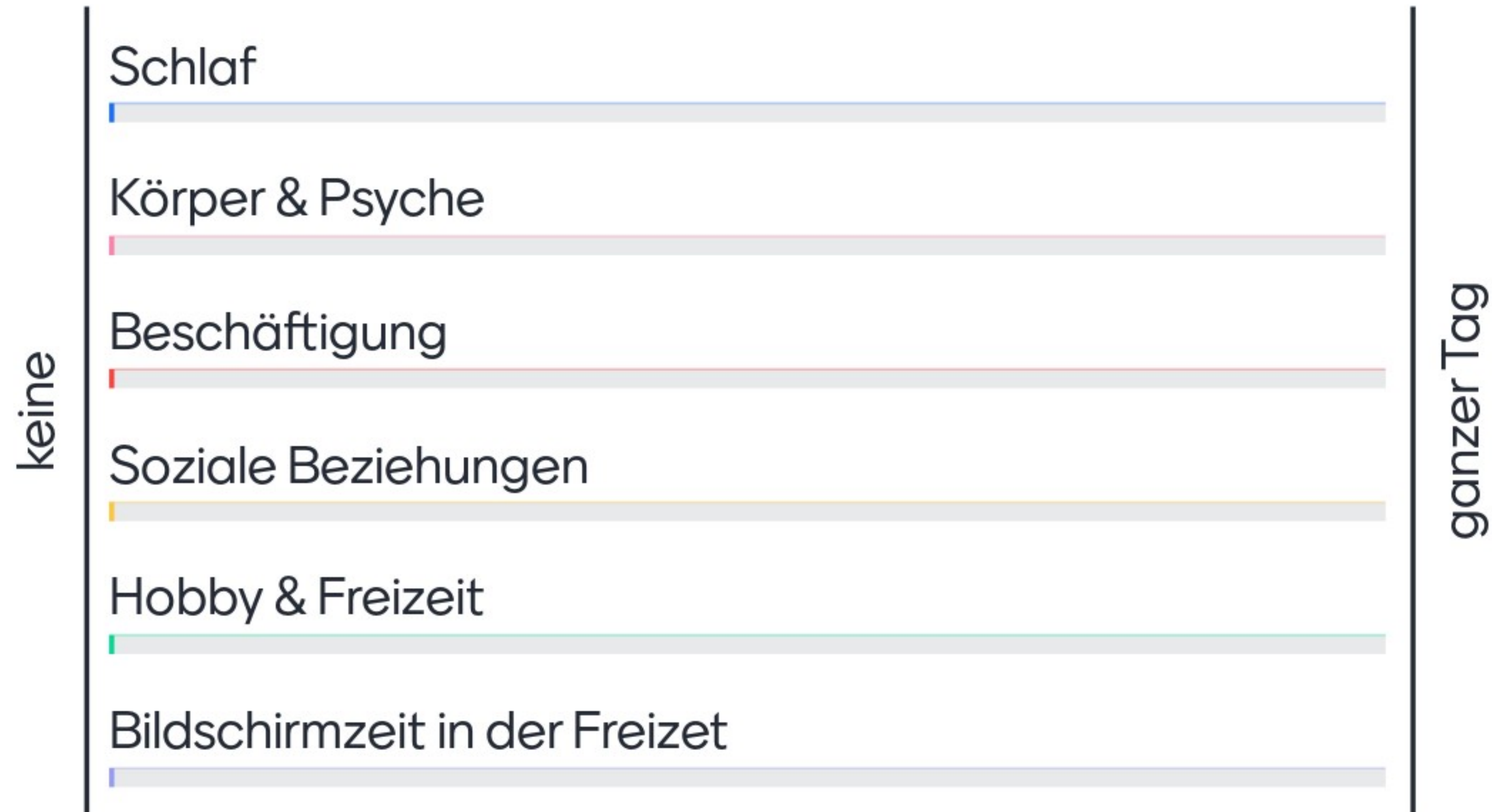


Mit welchen digitalen Medien prokrastiniert ihr am liebsten?

Warten auf Ihre Antworten ...

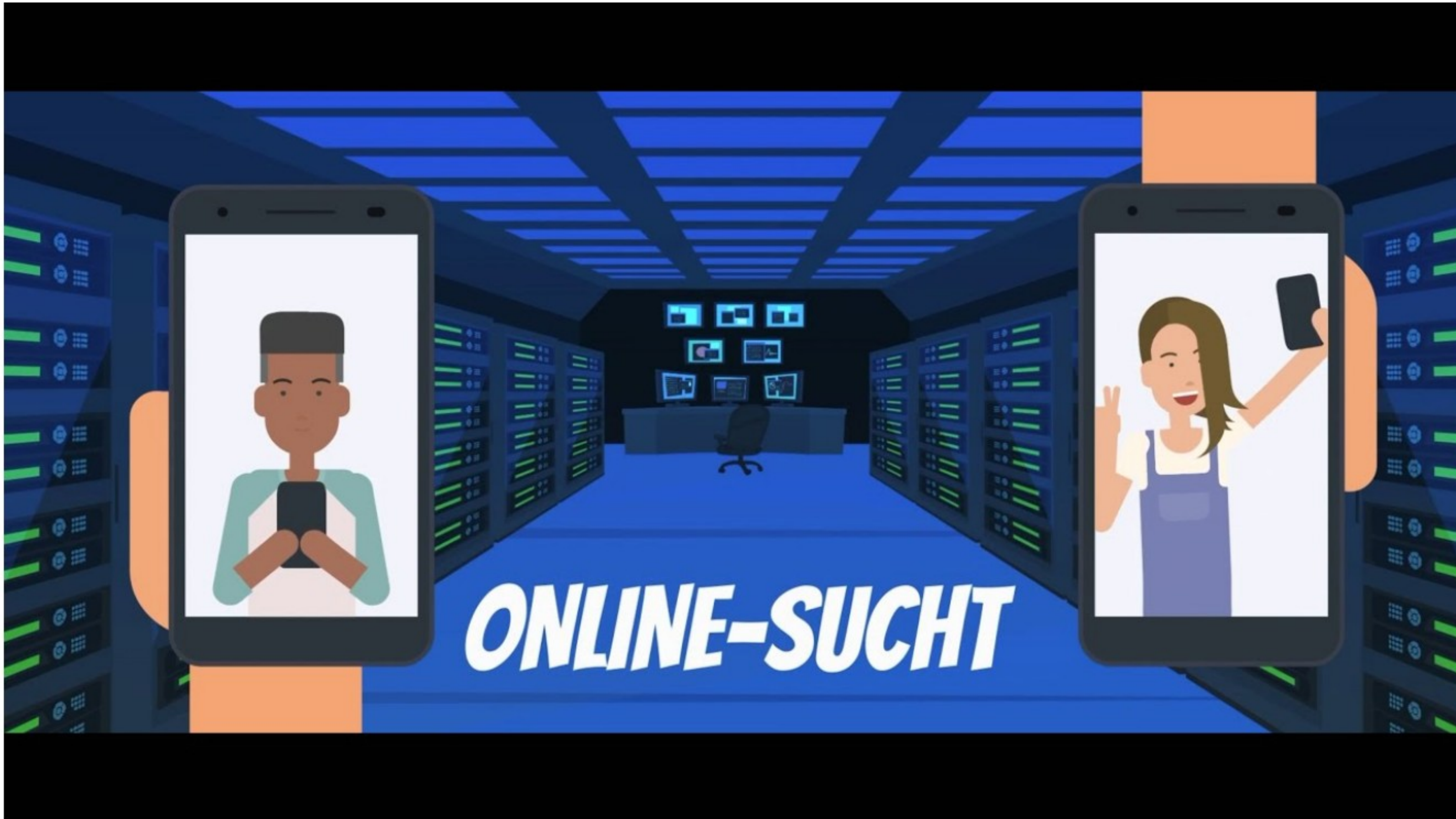


Wie viel Zeit nehme ich mir für meine(n) ...



zu
viel?





Internet Gaming Disorder

Diagnostische Kriterien – Anhang DSM-5 (aus Nervenarzt 2013: Rehbein)

An nichts anderes
denken können

Entzugs-
erscheinungen

Immer mehr davon
brauchen

Nicht aufhören
können

Fortsetzung trotz
negativer
Konsequenzen

Nichts anderes
mehr tun

Für bessere
Gefühle nutzen

Lügen und
Herunterspielen

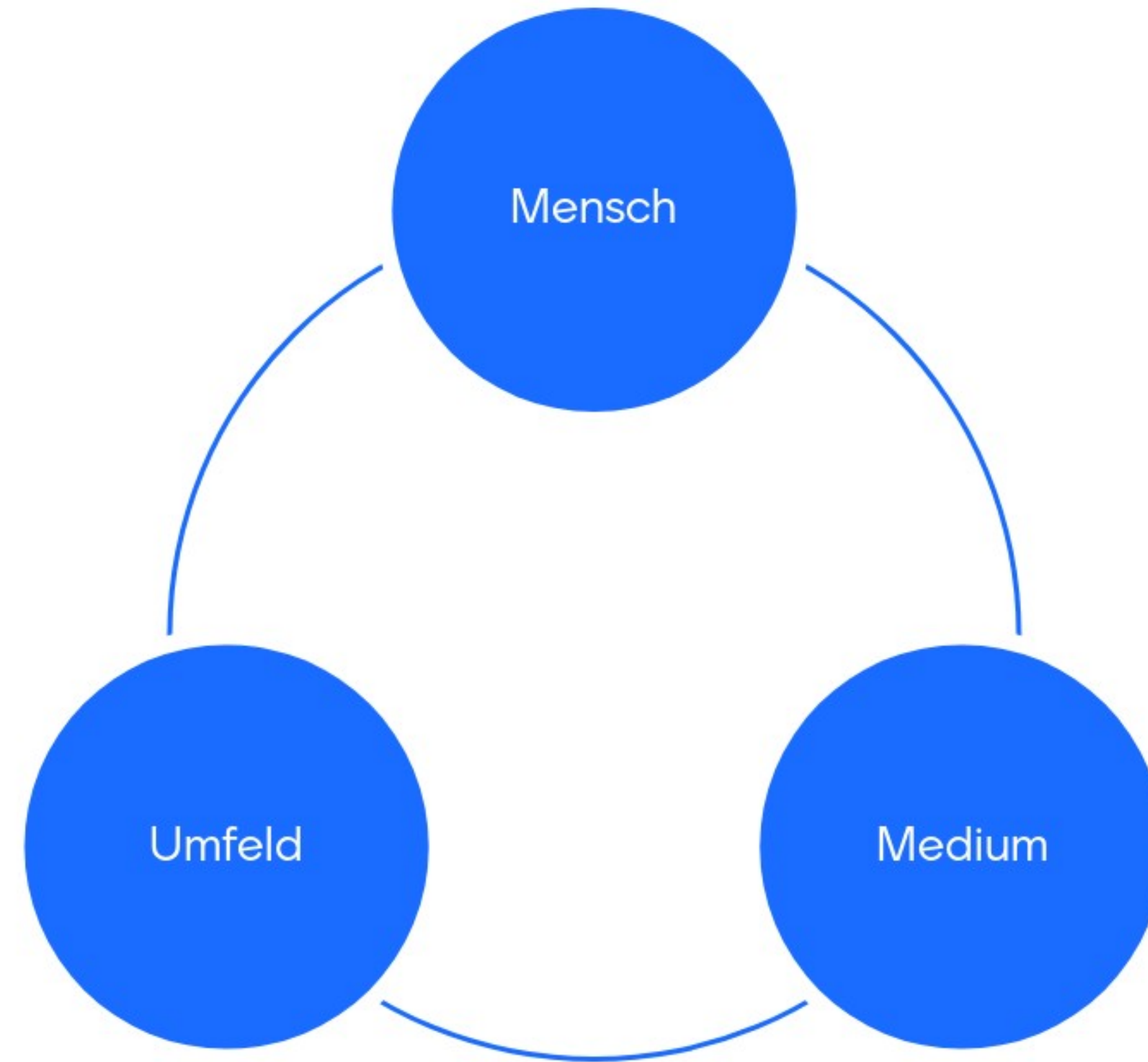
Gefährdung und
Verluste

- 5 Kriterien müssen erfüllt sein, um die Diagnose **Internet Gaming Disorder** stellen zu können;
 - im Zeitraum von einem Jahr.

TEUFELSKREISMODELL



Suchtdreieck



ACHTUNG! MEDIENNUTZUNG ALS BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE IN BELASTENDEN (LEBENS-) SITUATIONEN

Gefühle
Langeweile,
Frustration, Trauer,
Angst, Unsicherheit,
...

individuelle Faktoren

- Impulsivität/ ADHS
- Prokrastination (Aufschiebeverhalten)
- Depression
- Angst
- Autismus
- Selbstwertproblematik
- Einsamkeit
- Stresserleben und -verarbeitung

soziale Faktoren

- Familiäre Probleme
- Schwierigkeiten in Freundschaften und Beziehung; fehlende reale soziale Ressourcen
- Ausgrenzungserfahrung (Bsp. Mobbing)
- Hoher Leistungsdruck
- Belastung in Schule, Ausbildung und Beruf
- Unkritischer Umgang mit Medien

mediale Faktoren

- sozialer Zusammenhalt (Gemeinschaftserleben, Interaktion)
- schnelle, einfache Belohnungsreize (Erfolg, Anerkennung)
- spielerische Elemente (Spannung, Abenteuer, Herausforderung)
- Unendlichkeitserleben
- Spiel mit Identitäten (Avatar)
- Leichte Verfügbarkeit und niedrige Einstiegshürden



Einschätzung meiner eigenen Mediennutzung

Trifft nicht zu

An nichts anderes mehr denken

Immer mehr davon (Toleranzentwicklung)

Nicht mehr aufhören können (Kontrollverlust)

Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen

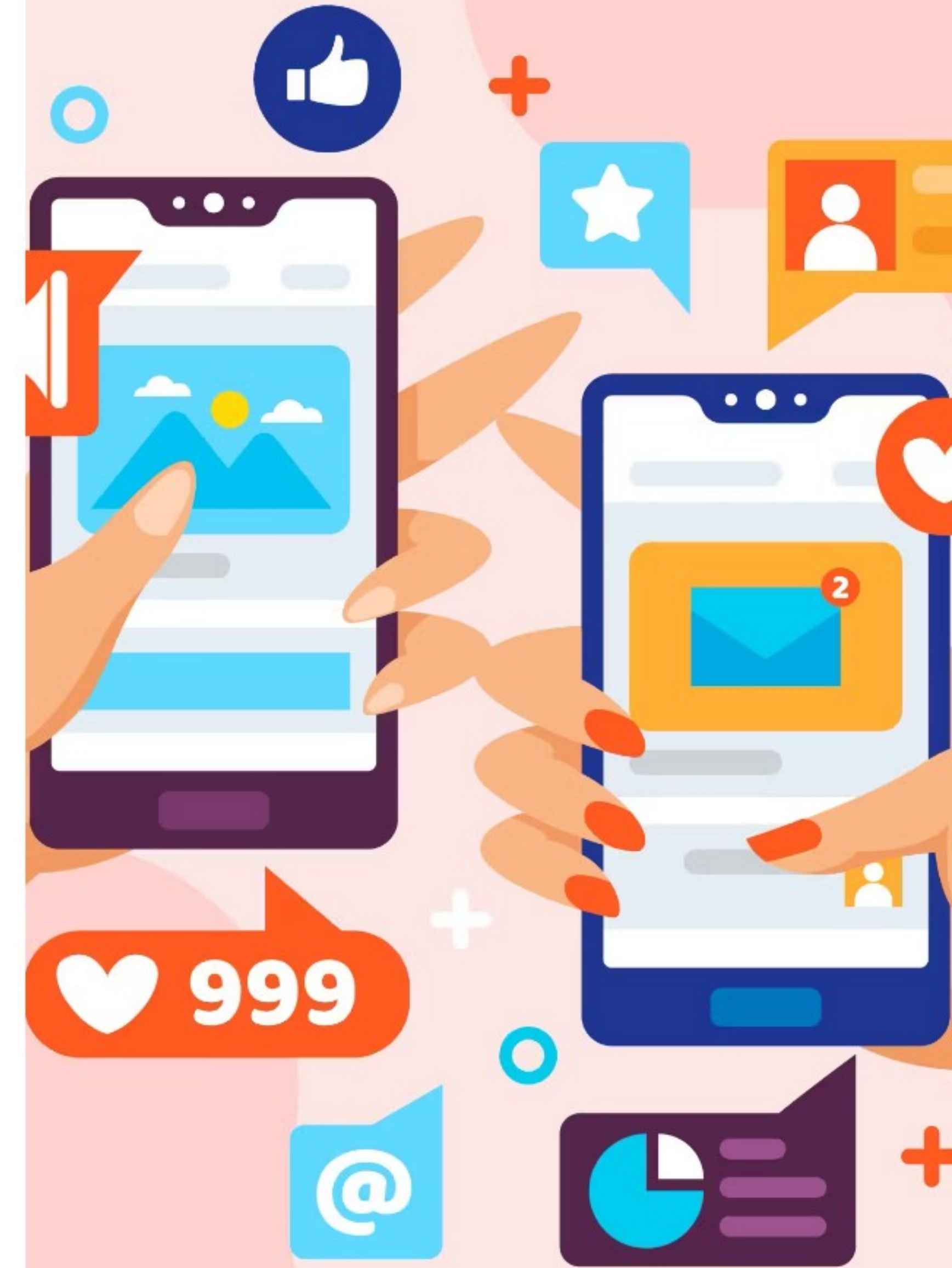
Nichts anderes mehr tun

Für bessere Gefühle (Funktionalität)

Lügen und Herunterspielen

Gefährdung und Verluste

Trifft voll zu



Ampelmodell



Aktivität vermeiden oder stark einschränken

Kontrolle könnte entgleiten, klare Regeln

ungefährliche Aktivität, keine Gefahr

Tipps und Kniffe aus dem Beratungsalltag

- **Mediennutzung beobachten**, Konsumtagebuch führen – Was wird wann wie warum genutzt? → **Automatismus durchbrechen**
- Radiowecker statt Handywecker – Entscheidung für **medienfreie Räume**
- **Eigene Regeln** setzen bspw. wenn ich nicht anfangen zu lernen, dann gehe ich stattdessen eine Runde spazieren (anstatt das Smartphone zu nehmen oder PC anzumachen)
- **Eigenes Netbook** nur für Uniarbeit bzw. **eigenen Account**
- **Push-Benachrichtigungen aus!**
- WhatsApp-Nachrichten nur in **selbst definiertem Zeitfenster** **checken und beantworten** bspw. jede volle Stunde oder 3x am Tag
- **Körperlich aktiv sein**; Dopamin



Bild von Freepik

Tipps und Kniffe aus dem Beratungsalltag

- **Technische Hilfsmittel** – Bildschirm-Apps und Sperrprogramme; Webseiten blockieren, Fokusmodus nutzen → bspw. [ActionDash](#), [Forest](#) (Ziel: Bildschirm nicht aktivieren) , [One-Sec-App](#), Salfeld (Sperrprogramm PC + Smartphone), direkt über Browser Webseiten blockieren
- **Hürden schaffen**, Aufwand zur Nutzung der Medien erhöhen: bspw. kein W-LAN zu Hause + begrenzte mobile Daten; kein Smartphone in der Wohnung (bei Rückkehr von draußen unten in Briefkasten werfen), langes Passwort für den PC/ Sperrprogramm auf einen Zettel + Zettel in abschließbarer Schachtel im Keller + Schlüssel für Schachtel auf einem hohen Schrank
→ Hürden, bei denen die Kontrolle trotzdem bei einem selbst bleibt



SICHERUNGSEINSTELLUNGEN

- Webseite „Medien Kindersicher“
- Anleitung von Sicherungseinstellungen für Smartphones, Konsolen PCs, Apps, etc.
- u.a. Einstellung von Zeitfenstern, Sperren von Webseiten, Verwaltung von In-App-Käufen

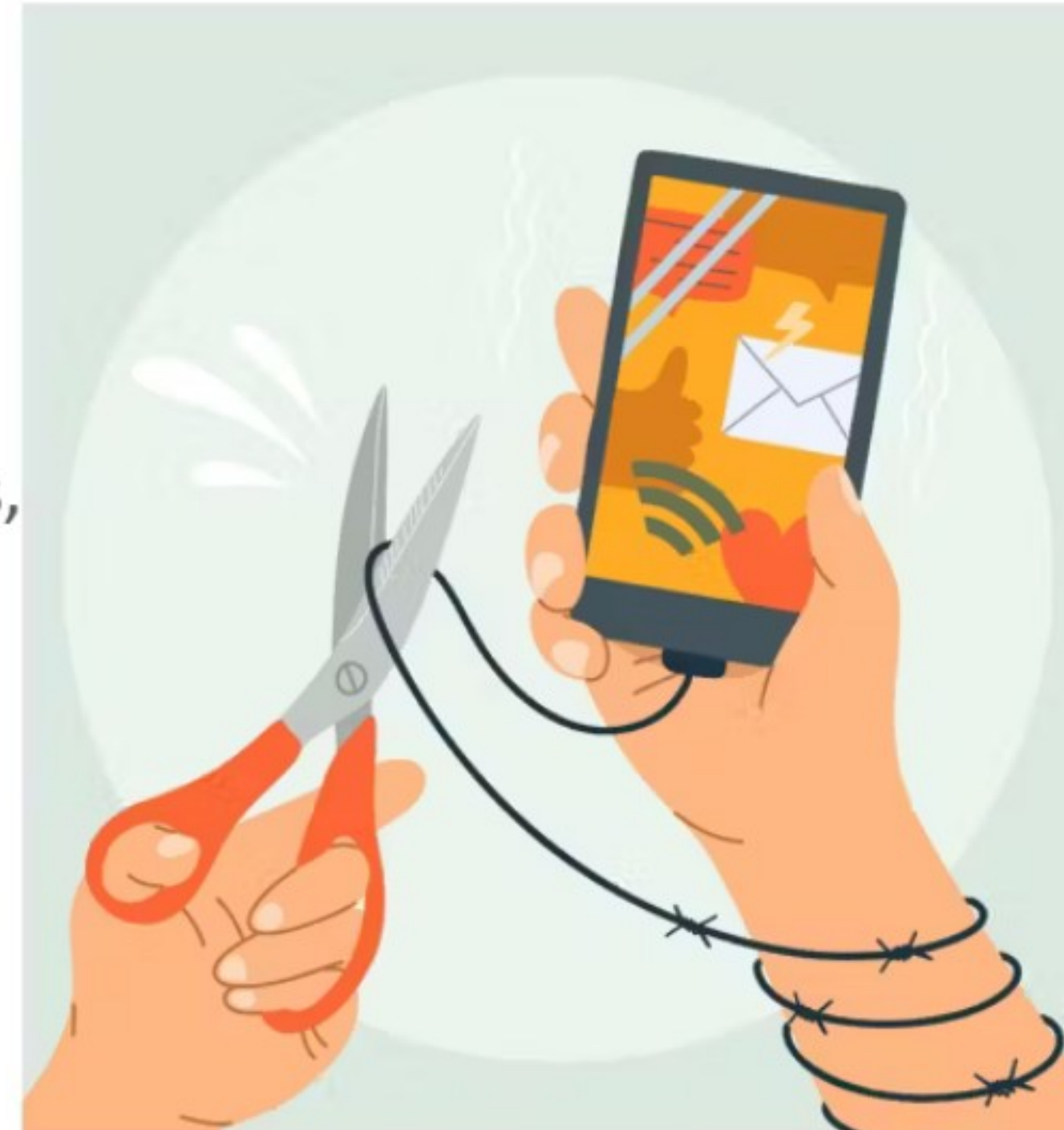


Bild von freepik.com

BERATUNG BEI VERHALTENSSUCHT
CAFÉ BEI SPIELLOS + LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de



AMPEL

AMPELMODELL ZUM AUSFÜLLEN

NUTZUNGSFORM	SCHUTZMAßNAHMEN	ALTERNATIVEN
PUPG (Mehrspielershooter) Pornografie (Filme)	Sicherungssoftware Smartphonebox (nachts) Konsole verkaufen	Selbstbefriedigung ohne Medien zum 'Abbau' der Libido Sport, Sport, Sport
youtube twitch Instagram Sexting	Max. 1 Stunde pro Tag (twitch und youtube) Smartphone zu Hause nicht bei mir tragen ggfs. Bildschirm auf schwarz-weiß umstellen nicht stundenlang texten, sondern treffen	Kino Mut zum Sex Streaming mit Freunden Sport, Sport, Sport
Soziale Netzwerke News Recherchearbeiten		

12

13



Lerngruppen, Bib, Café,...



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							
0 Uhr							

Wochenplan



Leichte Sprache English Hrvatski Русский اللغة العربية

BERATUNG BEI VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS + LOST IN SPACE

TERMIN ONLINE BUCHEN

Suchen

Sören ist betroffen von Computerspielsucht

„Mittlerweile habe ich fast nur noch Internetfreunde. Von den Leuten von früher höre ich nichts mehr.“



Kostenfreie Beratung für Menschen mit Verhaltenssucht und ihre Angehörigen

Hilfe bei Verhaltenssuchten

Ob Glücksspielsucht, Computerspielsucht, Internetsucht, Kaufsucht oder Pornografiesucht – Verhaltenssuchte nehmen zu. Es wird immer leichter, unbemerkt abzutauchen und sich in einer anderen Welt zu verlieren, bis sie das Leben beherrscht.

Kostenfreie Beratung (ohne Versicherungskarte) für Betroffene und Angehörige

Wir beraten Sie zu Therapien, falls es sich als sinnvoll erweist, und helfen Ihnen dabei, den Antrag dafür zu stellen. Wir verstehen uns als Wegweiser in der Therapielandschaft, ob ambulante Reha, stationäre Reha oder Psychotherapie.

Beratung bei Verhaltenssucht

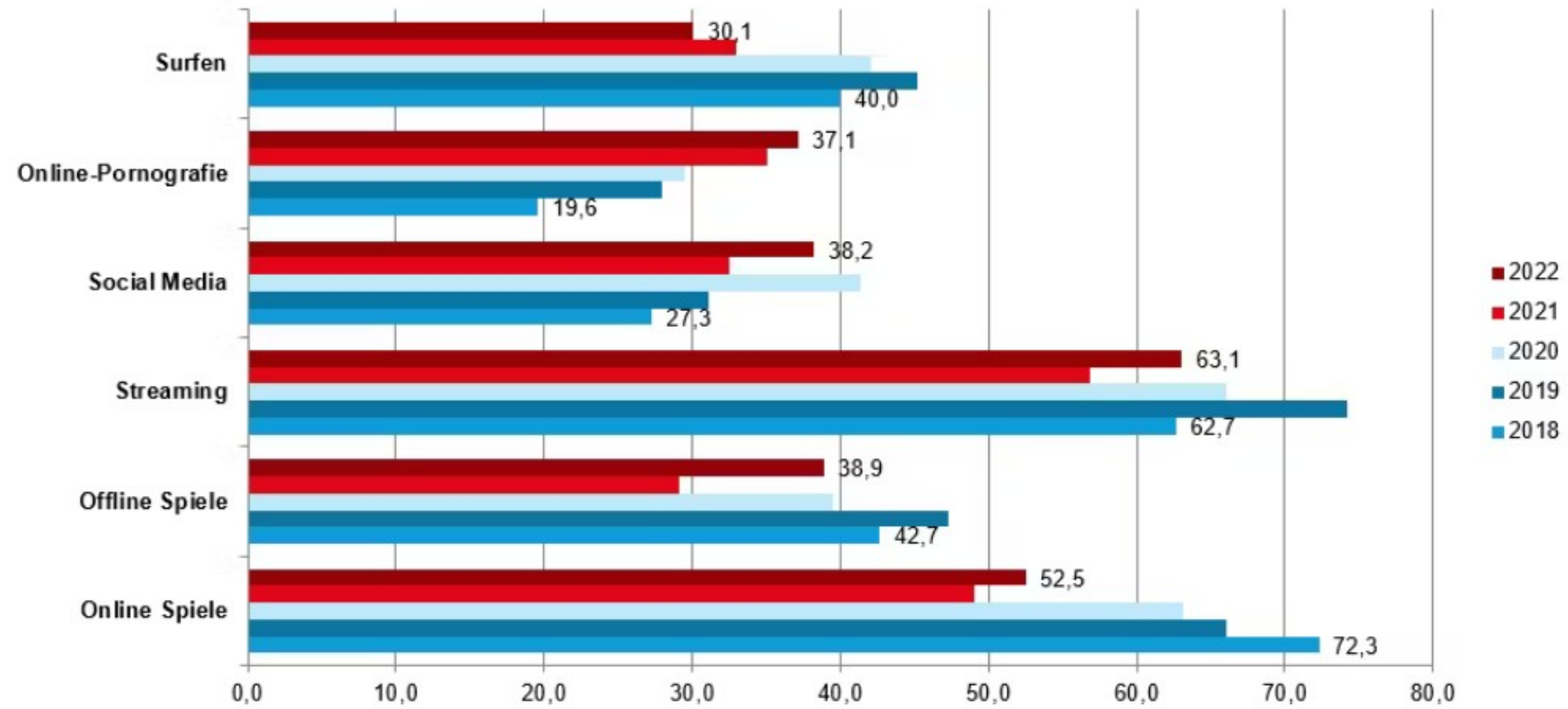
Café Beispiellos + Lost in Space
Wartenburgstraße 8
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030 6 66 33 955
Fax: 030 6 66 33 958
verhaltenssucht@caritas-berlin.de



www.verhaltenssucht-berlin.de



NUTZUNGSFORMEN (N=1.987)



ADRESSEN & ANLAUFSTELLEN

[Weitere Beratungsstellen](#)

[Lost in Space mobil](#)

[Café Beispiellos mobil](#)

[DIGITAL - voll normal?!
\(Prävention\)](#)

TESTEN SIE SICH SELBST!

[Bin ich glücksspielsüchtig?](#)

[Bin ich internetsüchtig?](#)

[Bin ich kaufsüchtig?](#)

[Bin ich pornografiesüchtig?](#)

GEFÖRDERT DURCH



[Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege Landes
Berlin.](#)


EIN PROJEKT DES



 **Leichte Sprache**

 **English**

 **Hrvatski**

 **Русский**

اللغة العربية

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[Sitemap](#)



Euer Feedback zur Veranstaltung in Form eines

Warten auf Ihre Antworten ...

