# 22. Suchtforum am 26.04.2023
# Informationsblatt zu Hilfsangeboten bei Medien- und Internetabhängigkeit

Im Folgenden finden Sie Informationen zu **Medienkompetenz, Medien- und Computerspielabhängigkeit** und **Online-Hilfen**. Die Links führen Sie auf die entsprechenden Seiten.

## Allgemeine Informationen zur Medienkompetenz

### Ins-Netz-gehen
*www.ins-netz-gehen.de/*

Erläuterung der Funktionsweise von Videospielen, z.B. Darstellung von Gameplay-Elementen, Tipps für strategischen Umgang damit, Möglichkeit zum Selbsttest

### Bundesdrogen-beauftragter
www.bundesdrogenbeauftragter.de

Offizielle Seite für das Thema Computer- und Medienabhängigkeit mit weiterführenden Links.

### SCHAU HIN
*www.schau-hin.info/*

News aus der Medienwelt, Hintergrundwissen zur Medienerziehung sowie konkrete Tipps für den Familienalltag mit Medien

### Spielsucht-Therapie
*www.spielsucht-therapie.de*

Informationen über Computerspielsucht mit Links zu Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Kliniken.

## Online-Hilfe / Selbsthilfe

### Jugend Support
*https://jugend.support/*

Hilfe bei Stress im Netz (an Jugendliche gerichtet)

### Aktiv gegen Mediensucht
*https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de*

Hilfenetzwerk

### Caritas
*https://www.caritas.de/*

Fünf Tipps zu Computersucht

### Computersuchthilfe
*https://www.computersuchthilfe.info/*

Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media

### Stiftung Medien- und Online Sucht
*https://stiftung-medienundonlinesucht.de*

Angebote in der Mediensuchtprävention

### Fachverbund Medienabhängigkeit e.V.
*https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/*

Angebote in der Mediensuchtprävention

## Buchempfehlungen

Elsevier Verlag, 2021 –40,00€

Illy

**Praxishandbuch: Videospiel- und Internetabhängigkeit**

Das Praxishandbuch erklärt die Ätiologie, zeigt Komorbiditäten der kontrovers diskutierten Diagnose „Gaming Disorder", des abhängigen Gebrauchs der sog. neuen Medien. Sie erhalten Informationen zu allen gängigen Therapieoptionen - vor allem psychotherapeutisch unter dem Fokus einer Teilabstinenz. Fallbeispiele unterstützen das Verständnis und sorgen für zusätzlichen Praxisbezug. Die Maßnahmen zur Änderung des abhängigen Videospiel- bzw. Internetkonsum sind dabei auf Augenhöhe mit den Betroffenen. Und auch die aus Sicht der Autoren so essentiell wichtigen spielimmanenten Faktoren finden Beachtung. So gelingt der Sprung zurück in das „richtige Leben".

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen
BAS Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt)
Landwehrstr. 60-62
80336 München

Tel.: 089 – 530 730-0
Fax: 089 – 530 730-19
E-Mail: bas@bas-muenchen.de
Web: www.bas-muenchen.de

# Buchempfehlungen

Illy

Elsevier Verlag, 2022 – 21,00€

## Ratgeber: Daueronline in Sozialen Netzwerken: Unterschätzte Gefahr der Abhängigkeit von Instagram, TikTok und Co.

Endlos mit Freundinnen chatten, Foren durchstöbern, keine Minute das Handy aus der Hand legen. Das ist vor allem ein Thema für Mädchen und junge Frauen. Der Ratgeber hilft den Betroffenen und ihren Eltern, zu erkennen, ob die Handynutzung noch „normal“ ist oder ob man vielleicht bereits süchtig ist oder in fragwürdigen Foren „abhängt“. Das Buch ist unterteilt in die Teile „Eltern“ und „Kinder und Jugendliche“.

Illy / Florack

Elsevier Verlag, 2023 – 21,00€

## Ratgeber: Videospiel- und Internetabhängigkeit

Dieser Ratgeber hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie bereits Videospiel- oder Internetabhängig sind. Er zeigt Ihnen, wie man mit einer möglichen Suchterkrankungen umgeht und welche Behandlungs-möglichkeiten es gibt .Dabei thematisieren die Autoren auch das Thema „andere psychische Probleme", denn häufig versteckt sich hinter dem vermeintlichen „Zu-viel-vor-dem-Bildschirm-Sitzen" zudem eine andere psychische Erkrankung. Das Buch eignet sich für Menschen mit Internet- und Videospielsucht und deren Eltern und Angehörige.

Lindenberg / Kewitz / Lardinoix

Kohlhammer Verlag, 2023 - 26,00€

## Internet- und Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen

Internet- und Computerspielsucht äußert sich durch Kontrollverlust, Priorisierung des Suchtverhaltens, Fortsetzen trotz negativer Konsequenzen sowie signifikanten Leidensdruck. Typische Konsequenzen bei Kindern und Jugendlichen sind bspw. Beeinträchtigungen von familiären und Peerbeziehungen, Schulversagen und gesundheitliche Probleme. Das Buch bietet einen Überblick zu den Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmechanismen, zur Epidemiologie, Diagnostik, evidenzbasierten Psychotherapie und Prävention.

Moll / Thomasius

Hogrefe Verlag, 2019 – 34,95€

## Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm für Jugendliche mit abhängigem Computer- oder Internetgebrauch

Das Manual gibt eine Einführung in das Thema der medienbezogenen Störungen unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstandes zur Ätiologie, Komorbidität und Therapie. Im Praxisteil wird das evaluierte und jahrelang erprobte „Lebenslust statt Onlineflucht“-Programm vorgestellt. Eine Besonderheit des Programms liegt in der Ausrichtung auf junge Menschen und der altersgemäßen Anpassung der Interventionen.

Möller

Kohlhammer Verlag, 2023 – 45,00€

## Internet- und Computerspielsucht

Als aktuelles und politisches Thema ist die Internet- und Computersucht nach wie vor von großer Bedeutung. In dieser 2., aktualisierten und erweiterten Auflage des praxisorientierten, interdisziplinär angelegten Buches befassen sich namhafte Experten aus Wissenschaft und Praxis mit soziologischen, psychologischen und psychiatrischen Aspekten der Internet- und Computersucht. Fallbeispiele ergänzen die Darstellung; Beratungs-, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten runden das Werk ab. Neu in dieser Auflage sind u. a. die Kapitel zu "Cybermobbing" und "Medienmündigkeit".

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen
BAS Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt)
Landwehrstr. 60-62
80336 München

Tel.: 089 – 530 730-0
Fax: 089 – 530 730-19
E-Mail: bas@bas-muenchen.de
Web: www.bas-muenchen.de

# Buchempfehlungen

Springer Verlag, 2017 – 14,99€

Müller

## Internetsucht

Entstehung, Erkennungsmerkmale und Behandlungsmöglichkeiten auf einen Blick. Ein praxisorientierter Ratgeber für Eltern, Betroffene und Angehörige sowie Fachkräfte aus Psychologie und Psychotherapie. Alles Wissenswerte rund um ein noch junges psychisches Krankheitsbild.

→ Online kostenlos als PDF verfügbar: *SpingerLink*

Carl-Auer Verlag, 2014 – 24,95€

Scholz

## Systemische Intervention bei Internetabhängigkeit

Dieses Buch wirbt für ein systemisches Verständnis der Onlinesucht und stellt in erster Linie ein Arbeitsbuch dar. Grundbegriffe und Prinzipien systemischer Therapie sowie die Phänomenologie der Internetabhängigkeit werden besprochen. Nach der Spurensuche begünstigender Faktoren und dem Aufzeigen möglicher Inspirationsrichtungen folgen Hinweise zum therapeutischen Setting. Ausführlich beschriebene Methoden werden durch Arbeitsblätter, Übersichten und Interventionskarten ergänzt, die auch online zur Verfügung stehen.

Hogrefe Verlag, 2015 – 19,95€

Willemse

## Onlinesucht

Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld. Der Ratgeber wird in einem theoretischen Teil eine allgemeine Einführung in die Mediennutzung geben aber vor allem das Störungsbild - ergänzt durch diverse Fallbeispiele - genau beschreiben. Hierzu gehören die Diagnosekriterien Verbreitung Ursachen und auch Begleiterkrankungen. Der praktische Teil enthält viele konkrete Vorschläge für Bezugspersonen und Betroffene im Umgang mit Onlinesucht. Es wird auf die Wichtigkeit von Regeln in der Erziehung eingegangen und mit diversen Arbeitsblättern Hilfestellung geboten.

# Broschüren

Bundespsychotherapeutenkammer

## Elternratgeber Internet

Über allgemeine Empfehlungen für Eltern und Schwerpunkten finden Sie Erfahrungsberichte im von der BPtK aufbereiteten Ratgeber.

→ Online kostenlos als PDF verfügbar: elternratgeber-internet.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

## Der einfache Einstieg in die Medienerziehung

Für pädagogische Fachkräfte in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe.

→ Online kostenlos als PDF verfügbar: bmdsfj.de

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen
BAS Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt)
Landwehrstr. 60-62
80336 München

Tel.: 089 – 530 730-0
Fax: 089 – 530 730-19
E-Mail: bas@bas-muenchen.de
Web: www.bas-muenchen.de

# Broschüren

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

## Digitale Medien - wann sind sie riskant?

Das Heft informiert Interessierte und Betroffene in Leichter Sprache über digitale Medien.

→ Online kostenlos als PDF verfügbar: dhs.de

# Forschungsaktivitäten

## Res@t – Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training bei Medienbezogenen Störungen

*Gemeinsamer Bundesausschuss/Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf*

Das Online-Interventionsprogramm Res@t stellt eine neue Versorgungsform zur Behandlung einer MBS weitgehend unabhängig von lokalen Versorgungsstrukturen zur Verfügung. Ihr Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen mit MBS und deren Familien eine bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen. Die im Projekt entwickelte, am individuellen Krankheitsverlauf ausgerichtete, Interventions-App soll klinisch etablierte und validierte MBS-Therapieprogramme des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) deutschlandweit zugänglich machen.

## smart@net-App – „Stepped Care Ansatz zur Versorgung Internetbezogener Störungen“

*SCAVIS-APP* | *SCAVIS-Projekt*

Die kostenlose App besteht aus einem Screening und einem Präventionsmodul/Interventionsmodul der SCAVIS-Studie.
Im Screening werden Ihnen unter anderem Fragen zu Ihrer Internet- und Smartphonenutzung, Ihrem Stresserleben oder Ihrer Lebenszufriedenheit gestellt. Die Beantwortung der Screening-Fragen ist anonym und dauert ungefähr 20 Minuten.
Nach Abschluss des Screenings können Sie über die smart@net-App auf das Präventionsmodul zugreifen. Über einen Zeitraum von 26 Wochen werden Ihnen darin wöchentlich neue Inhalte rund um das Thema „Digitalisierung“ freigeschaltet.