



Felnhofer • Kothgassner • Galliez

THERAPIE-TOOLS



Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

Felnhofer • Kothgassner • Galliez

Therapie-Tools

Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter

Anna Felnhofer • Oswald D. Kothgassner • Stéphanie Galliez

Therapie-Tools

Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Mag. Dr. Anna Felnhofer
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20
A-1090 Wien

Mag. Dr. Oswald D. Kothgassner
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20
A-1090 Wien

Stéphanie Galliez
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20
A-1090 Wien

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28780-7 Print
ISBN 978-3-621-28781-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlaggestaltung: Lina Oberdorfer
Illustratorin: Stéphanie Galliez
Herstellung: Victoria Larson
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
Einführung	11
1 Medien im Alltag: Multitasking	15
2 Soziale Netzwerke	27
3 Online-Shopping	45
4 Problematische Smartphone-Nutzung	55
5 Pathologisches Gaming	75
6 Cybermobbing	95
7 Problematische Netzwerke 1: Pro-Ana und Pro-Mia	119
8 Problematische Netzwerke 2: Online-Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten (SVV)	150
9 Gewalt und Extremismus	173
10 Sex im Internet: Sexting und Pornografie	194
11 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten und Lösungen	225
Literatur	231

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Medien im Alltag: Multitasking

INFO 1	Comic: Flora und das Multitasking	17
AB 1	Neue Medien: Kreuzworträtsel	18
AB 2	Eigenschaftenwaage	19
AB 3	Das kann ich richtig gut!	22
AB 4	Das kann mein Kind richtig gut!	23
AB 5	Cyberfamilien-Quiz	24
AB 6	Cyberfamilie: Quiz	25
AB 7	Entspannungs- und Stressbarometer	26

2 Soziale Netzwerke

INFO 2	Comic: Marko erstellt ein Instagram-Profil	29
AB 8	Quiz zu sozialen Netzwerken	30
AB 9	Das Spinnennetz	31
AB 10	Master of Social Networking	33
AB 11	Profil erstellen	34
AB 12	Bilderfluch	39
AB 13	Maskenball	41
AB 14	Schwierige Situationen	42
INFO 3	Regeln für soziale Netzwerke	44

3 Online-Shopping

INFO 4	Comic: Alles zurück?	47
AB 15	Quiz zum Online-Shopping	48
AB 16	Online-Shops: Suchbild	50
AB 17	Online-Shopping Gütesiegel	51
AB 18	Meine Online-Shopping-Checkliste	53
AB 19	Online-Shopping Familienregeln	54

4 Problematische Smartphone-Nutzung

INFO 5	Comic: Glued to the smartphone	58
AB 20	Anamnesebogen: Smartphone-Nutzung (Schüler/Eltern)	59
INFO 6	Problematische-Smartphone-Nutzung: Was ist das?	62
AB 21	Gerät oder Inhalt?	63
AB 22	Mein Smartphone-Tagebuch	64
AB 23	Meine Selbsteinschätzung	65
AB 24	Ein Tag ohne Smartphone	66

AB 25	Maxi verstehen	67
AB 26	Meine Smartphone-Angewohnheiten	68
AB 27	Nicht alles muss sein	69
AB 28	Mein Kind nutzt ein Smartphone – Was tun?	71
AB 29	Gedankenexperiment	72
AB 30	Smartphone-Regeln	74

5 Pathologisches Gaming

INFO 7	Comic: Die ganze Zeit denke ich an ...	78
AB 31	Anamnesebogen: Computerspiele	79
AB 32	Die ganze Zeit denke ich an ...	82
AB 33	Mein Computerspieltagebuch	84
AB 34	Meine Selbsteinschätzung	85
AB 35	Ich und mein Gaming-Ich ...	86
AB 36	Meine Gründe für das Computerspielen	87
AB 37	Kraftquellen	88
AB 38	Mein Plan	89
AB 39	Gaming-Mythen	90
AB 40	Warum spielt mein Kind?	91
AB 41	Hat mein Kind ein Spielproblem?	92
AB 42	Mein Kind spielt Computer – Was tun?	93
AB 43	Computerspielregeln	94

6 Cybermobbing

INFO 8	Comic: Leo wider den Internet-Trollen	98
INFO 9	Was du alles über Cybermobbing wissen musst	99
INFO 10	Cybermobbing kurz gefasst	100
AB 44	Cybermobbing-Quiz	101
AB 45	Cybermobbing-Quiz	102
AB 46	Cybermobbing-Kreuzworträtsel	103
AB 47	Umgang mit Cybermobbing	104
AB 48	Umgang mit Cybermobbing	105
AB 49	Gemeinsame Lösungen gegen Cybermobbing	106
AB 50	Erkennen von Emotionen	107
AB 51	Benennen von Emotionen	108
AB 52	Umgang mit Emotionen	109
AB 53	Abwehrschilde sammeln	112
INFO 11	Abwehrschilde sammeln	113
AB 54	Warnzeichen erkennen	114
AB 55	Netiquette	116
AB 56	Rollenspiel	118

7 Problematische Netzwerke 1: Pro-Ana und Pro-Mia

INFO 12	Comic: Die etwas andere soziale Unterstützung	122
AB 57	Anamnesebogen: Mediennutzung	123
INFO 13	Wer ist Ana?	126
INFO 14	Was sind Pro-Ana-Seiten?	127
AB 58	Welche Anzeichen zeigt mein Kind?	128
INFO 15	Tipps & Tricks gegen Pro-Ana	129
AB 59	Stärken meines Kindes	130
AB 60	Umgang mit der Essstörung: Was wie sagen?	133
AB 61	Kreuzworträtsel	135
AB 62	Pro-Ana versus Pro-Recovery	136
AB 63	Anas Einschüchterung	137
AB 64	Soziale Unterstützung: Was ist das?	139
AB 65	Online- und Offline-Freunde	141
AB 66	Doofe Kommentare abblocken	144
AB 67	Essen im Alltag	145
AB 68	Ich: inszeniert?	147
AB 69	Wer bin ich?	149

8 Problematische Netzwerke 2: Online-Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten (SVV)

INFO 16	Comic: Hätten wir etwas tun können?	153
INFO 17	Das Wichtigste zum Suizid	154
AB 70	Suizid: Mythos oder Faktum?	155
AB 71	Warnzeichen erkennen	158
INFO 18	Suizidalität: Was tun?	159
AB 72	Mein Freund will sich etwas antun – Was jetzt?	160
INFO 19	Comic: Zwei Seiten einer Geschichte	162
AB 73	Pro-SVV-Inhalte – wie es mir damit geht	163
AB 74	Mein heiles und mein verletztes Ich	166
AB 75	Wenn meine Verletzungen reden könnten ...	167
AB 76	Meine Lasten	168
AB 77	Meine Alternativen	170
AB 78	Elternanleitung SVV	172

9 Gewalt und Extremismus

INFO 20	Comic: Zwei Wege	176
INFO 21	Online-Extremismus – Was ist das?	177
AB 79	Detektivspiel: Welche Inhalte sind problematisch?	178
AB 80	Wie melde ich problematische Inhalte?	180
AB 81	Das ist mir wichtig im Leben	181
AB 82	Warum ausgerechnet Extremismus?	183
AB 83	Umgang mit Extremismus online: Tipps für Eltern	185
INFO 22	Gewalt im Netz – Was ist das?	186

AB 84	Echte und gespielte Gewalt	187
AB 85	Warum Gewalt fasziniert	190
AB 86	Gewalt durch verschiedene Augen betrachtet	191
AB 87	Mein Umgang mit Gewalt	192
AB 88	Gewaltkreislauf	193

10 Sex im Internet: Sexting und Pornografie

INFO 23	Comic: Sexting	198
INFO 24	Was ist Sexting?	201
INFO 25	Informationen zu Sexting	202
AB 89	Sexualität	203
AB 90	Sex – Sexualität – Sexualisierung	204
AB 91	Warum Sexting?	205
AB 92	Was ich hinausrufe in die Welt ...	207
AB 93	Sextortion – das andere Ende	210
AB 94	Sexting-Opfer: Was tun?	211
AB 95	Blöde Gedanken verwandeln I – Mädchen	212
AB 96	Blöde Gedanken verwandeln I – Jungen	213
AB 97	Blöde Gedanken verwandeln II – Mädchen	214
AB 98	Blöde Gedanken verwandeln II – Jungen	215
AB 99	Selbstinstruktion für gute Gedanken	216
INFO 26	Mein Sexting-Werkzeugkoffer	217
INFO 27	Anmache im Netz	218
AB 100	Mein Vulkan	219
AB 101	Die Anmache-Alarmanlage	221
INFO 28	All about Pornos	222
AB 102	All about Pornos	223

*„Technik [...] als Kniff, die Welt so einzurichten, dass wir sie nicht erleben müssen.
Technik als Kniff, die Welt als Widerstand aus der Welt zu schaffen,
beispielsweise durch Tempo zu verdünnen,
damit wir sie nicht erleben müssen.“*

(Max Frisch, Homo Faber, S. 169)

Vorwort

Der Mensch hat sich seit jeher dadurch ausgezeichnet, Technologien nicht nur zu entwickeln, sondern sich diese, wie im obigen Zitat angedeutet, zum Zwecke der Unterhaltung und Erweiterung des Erlebnishorizonts sowie auch zum Ziele der Zerstreung und der Flucht aus der Welt zunutze zu machen. Begleitet wurden entsprechende technische Fortschritte jedoch in einer bemerkenswert verlässlichen Konstanz von einer ausnehmend pessimistischen Kritik, wie sich am Beispiel der Kulturtechnik des Lesens eindrücklich demonstrieren lässt. So schreibt Karl Gottfried Bauer im 18. Jahrhundert, dass »[d]er Mangel aller körperlichen Bewegung bey dem Lesen, in Verbindung mit der so gewaltsamen Abwechslung von Vorstellung und Empfindungen [zu] Schläffheit, Verschleimungen, Blähungen und Verstopfung in den Eingeweiden [führt], die bekanntermaaßen bey beyden, namentlich bey dem weiblichen Geschlecht, recht eigentlich auf die Geschlechtstheile wirkt« (Bauer, 1791/1999, S. 190).

Was in der Zeit der Aufklärung für die sogenannte »Lesesucht« galt, wurde zwei Jahrhunderte später in einer ähnlichen Tonart im Zusammenhang mit populärer Musik und dem Fernsehen diskutiert und mündete schließlich in der gegenwärtigen Besorgnis, »neue Medien« könnten bedeutende Gefahren für das Wohl und die Gesundheit insbesondere von Heranwachsenden bergen. Wie bei allen Technologien gilt jedoch auch bei neueren digitalen Medien, dass nicht die Technologie *per se* problematisch ist, sondern die Art und Weise, wie sie genutzt wird. Insofern stellt das Erlernen eines kompetenten, verantwortungsbewussten Umgangs mit digitalen Medien im Sinne medienspezifischer Kompetenzen eine wesentliche Entwicklungsaufgabe heutiger Kinder und Jugendlicher dar.

Entsprechend verschreibt sich auch das vorliegende Therapie-Tools-Buch vorrangig der Primär- und Sekundärprävention problematischen Medienverhaltens. Indem all jene Technologien (z. B. Smartphone, Internet) sowie auch Inhalte (z. B. Online-Shopping, soziale Netzwerke, Online-Pornografie) behandelt werden, die potenzielle Gefahrenquellen bergen, soll sichergestellt sein, dass die entsprechenden Arbeitsblätter sowohl eine breite Anwendung bei unbelasteten Gruppen als auch einen gezielten sekundärpräventiven Einsatz in der Arbeit mit Risikogruppen finden können. Darüber hinaus bieten die Arbeitsblätter auch zahlreiche Ansätze für einen therapeutischen Einsatz bei jenen Kindern und Jugendlichen, die bereits ein problematisches Verhalten (z. B. Cybermobbing) bzw. eine klinisch relevante Störung (z. B. Gaming Disorder) aufweisen. Die attraktive, bildlich untermalte Gestaltung der einzelnen Informations- und Arbeitsblätter soll dabei insbesondere die Motivation für die Auseinandersetzung mit den Inhalten erhöhen.

Unser herzlicher Dank gilt allem voran dem Beltz-Verlag, und hierbei insbesondere Frau Dr. Svenja Wahl und Frau Andrea Glomb, die von Beginn an ein großes Vertrauen in dieses Projekt gelegt haben und uns in seiner Umsetzung stets wertschätzend zur Seite gestanden haben. Ebenso möchten wir uns bei unseren Partnern und Freunden für deren fortwährende, in ihrer Bedeutung für dieses Projekt kaum zu unterschätzende Unterstützung bedanken.

Wien, im Frühjahr 2020

*Anna Felnhofer
Oswald D. Kothgassner
Stéphanie Galliez*

Einführung

Digitale Medien bilden einen integralen Bestandteil der heutigen Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Einerseits bieten sie, verantwortungsbewusst genutzt, eine Möglichkeit zur integrativen Teilhabe an der Gesellschaft, andererseits stellen sie mitunter hohe Anforderungen an die Medienkompetenzen derjenigen, die sie nutzen (Jugend und Medien, 2016). Das Konzept der Medienkompetenz umfasst das Wissen um die Vor- und Nachteile diverser Medien (u. a. Smartphones, soziale Netzwerke, Computerspiele und Online-Games), das Hinterfragen des eigenen Konsums sowie auch den kompetenten, informierten Umgang mit eigenen Daten (u. a. Datenschutz, Datenspeicherung) wie auch mit potenziell schädlichen Seiten bzw. Situationen (u. a. Gewalt in Medien, Cybermobbing; Kothgassner & Felnhofer, 2018; Porsch & Pieschl, 2014).

Beim Erwerb von Medienkompetenzen und assoziierten Ressourcen (z. B. Emotionsregulationsfähigkeit, soziale Kompetenzen oder Selbstmanagement-Techniken), welche wesentlich für einen förderlichen Umgang mit digitalen Medien sind, orientieren sich Kinder und Jugendliche neben dem Lernen durch Ausprobieren (learning by doing) in der Regel an Eltern, Lehrpersonen oder Gleichaltrigen. Insbesondere die Eltern spielen eine zentrale Rolle bei der Vermittlung eines kreativen, sicheren und entwicklungsfördernden Umgangs mit dem reichhaltigen Angebot neuer Medien (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2018a). Zugleich liegen bei den Erziehungsberechtigten vielfach Unsicherheiten hinsichtlich eines entwicklungsfördernden Gebrauchs von Medien vor. Häufige Fragen betreffen unter anderem die Nutzungsdauer (z. B. »Wie lange darf mein Kind fernsehen?«), den altersadäquaten Einsatz (z. B. »Ab wann darf mein Kind ein eigenes Handy haben?«) sowie auch die Bewältigung problematischer Nutzungsweisen bzw. Erfahrungen (z. B. »Was tue ich, wenn mein Kind Opfer von Cybermobbing wurde?«).

Wenngleich bereits eine gute Auswahl an entsprechenden Ratgebern und Richtlinien in deutscher Sprache online und im Print verfügbar ist (siehe u. a. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2018a, 2018b; Jugend und Medien, 2016), welche auch in der Therapie nutzbar sind, stellte sich für Personen mit geringer Lesekompetenz bzw. für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen eine eher spielerisch-bildhaftere Darstellung von Inhalten bereits öfter als wirksam heraus.

Ebenso ermangelt es der klinisch-psychologischen Behandlung bzw. Psychotherapie derzeit an kindgerechten Materialien für individuell angepasste und wirksame Interventionen bei Kindern und Jugendlichen sowie auch deren Eltern. Dies umfasst neben der gezielten Behandlung von assoziierten Belastungen und Krankheitsbildern (z. B. pathologisches Online-Gaming, problematische Smartphone-Nutzung) vor allem die präventive Arbeit mit den Eltern im Rahmen von Erziehungsberatung wie auch die Stärkung von entsprechenden günstigen Strategien im Umgang mit digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen (u. a. Selbstinstruktionen und Selbstbeobachtungen, Emotionsregulation, soziale und Konfliktlösekompetenz online).

Methoden und Techniken

Das vorliegende Therapie-Tools-Buch konzentriert sich auf Methoden und Techniken, welche sich für die Vermittlung von Medienkompetenzen und anderen Interventionen in Verbindung mit digitalen Medien eignen. Diese sollen sowohl in der primären und sekundären Prävention als auch in der Therapie einsetzbar sein. Die entwickelten Materialien sollen für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern gleichsam attraktiv gestaltet und aufgebaut sein. Der Einsatz in Gruppensettings ist ebenfalls möglich. Zu Beginn jedes Kapitels zu einer Problemlage wird daher auf spezielle Arbeitsblätter verwiesen, welche für den Einsatz in Gruppen (z. B. Medienkompetenz-Gruppen, Soziale-Kompetenz-Gruppen, Psychoedukation-Gruppen) bestimmt sind. Die einzelnen Materialien enthalten in der Kopfzeile einen Hinweis darauf, auf welche Zielgruppe die Materialien abgestimmt wurden:

- T** Therapeut
- K** Kind
- J** Jugendliche/r
- E** Eltern oder Angehörige

Die Kennzeichnung kann als Hilfestellung für den Behandler verstanden werden, die Arbeitsblätter können allerdings auch flexibel eingesetzt werden. Bei der Verwendung der Arbeitsblätter ist darauf zu achten, dass viele auf Methoden der Klinischen Psychologie und Psychotherapie aufbauen und somit nicht von Laien angeleitet werden sollten.

Sonstige

Übersicht der Interventionsmethoden

Die Materialien gliedern sich in Arbeits- und Informationsblätter, die insbesondere den folgenden Interventionsmethoden zuzuordnen sind:

Faktenwissen/Psychoedukation. Diese Kategorie dient primär der Aufklärung und Unterstützung in Form einer Wissensvermittlung und Hilfestellung für Patienten zum besseren Verständnis von Zusammenhängen. Dies erfolgt in erster Linie durch Merkblätter oder Comics – oder spielerischer durch Quiz-Arbeitsblätter, Detektivspiele, Kreuzworträtsel oder Suchbilder.

Entspannungsverfahren. Entspannungsverfahren dienen oftmals der Linderung von akuter Belastung durch Stress und Anspannung und stellen ein effizientes Verfahren in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen dar (Petermann & Schomaker, 2019). Es können mit den entsprechenden Arbeitsmaterialien Entspannungsquellen online und offline identifiziert werden (Tagebuch, Entspannungsbarometer) und Entspannungsinstruktionen und -möglichkeiten vermittelt werden.

Selbstmanagement. Selbstbeobachtung und Selbstinstruktion dienen der besseren Wahrnehmung und Bewältigung emotionaler Anspannungen sowie des übermäßigen Gebrauchs digitaler Medien (vgl. Kanfer et al., 2012). Diese Kategorie von Arbeitsblättern ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, eigenes Verhalten besser zu erfassen. Dies hilft dabei, emotionale Zustände und Verhalten besser miteinander zu verknüpfen sowie eine bessere Strukturierung und Planung (Tagesstruktur) zu erlernen. Darüber hinaus fokussieren weitere Materialien in dieser Kategorie auf die Ausbildung und Wahrnehmung eigener Ressourcen (z. B. positive Selbstverstärkung).

Emotionsregulation. Emotionen erkennen und benennen sowie Emotionen adäquat ausdrücken (online wie offline) sind wesentliche Fähigkeiten von Medienkompetenzen und emotionalen Kompetenzen. Diese Kompetenzen stellen Schutzfaktoren dar (Umgang mit negativen Gefühlen) und sind Vorbedingung für empathische, (pro-)soziale Interaktion mit anderen – on- und offline.

Soziale Kompetenzen. Kommunikationsregeln online und offline unterscheiden sich häufig, jedoch liegen beiden »Welten« ähnliche Grundannahmen zugrunde. Arbeitsblätter dieser Kategorie versuchen Konfliktlösestrategien und Umgang mit potenziell schwierigen sozialen Interaktionen (z. B. Freundschaftsanfragen) online zu thematisieren, digitale soziale Interaktionen auch als Ressourcen zu etablieren und Risikofaktoren zu minimieren.

Erziehungskompetenzen. Zu dieser Kategorie zählen die Vermittlung von Wissen über digitale Medien, die Reflexion von Fallstricken in der Erziehung sowie die Unterstützung der Eltern bei der Aufgabe, die Medienkompetenzen des Kindes/Jugendlichen zu fördern und zu stärken.

Verwendung

Der Aufbau der jeweiligen Kapitel folgt einer einheitlichen Struktur, die sich in folgende Bestandteile gliedert:

- (1) Comic
- (2) Informationsblätter: Psychoedukation
 - für Eltern oder Angehörige
 - für Kinder und Jugendliche
- (3) Arbeitsblätter: Übungen und Aufgaben
 - für Eltern oder Angehörige
 - für Kinder und Jugendliche
 - für Eltern und Kinder/Jugendliche

(1) Comic. Zentraler Baustein des Therapie-Tools-Buches soll vor allem die mit Comics unterstützte Wissensvermittlung sein; die Comics greifen zentrale Themenfelder auf und bereiten die Informationen für Kinder, Jugendliche und deren Eltern leicht verständlich und visuell ansprechend auf.

(2) Informationsblätter: Psychoedukation. Die Psychoedukation als wesentlicher Bestandteil jeder klinisch-psychologischen Behandlung, Psychotherapie und Beratung erhält einen zentralen Platz. Zum einen dient sie der Vermittlung von Grundlagenwissen zu den jeweiligen Themen (z. B. Forschungserkenntnisse, Daten, Fakten, Rechte und Richtlinien), zum anderen soll sie Möglichkeiten einer vertiefenden Auseinandersetzung und Lektüre aufzeigen. Die Aufteilung in Psychoedukation für Eltern und jener für Kinder/Jugendliche ermöglicht zuletzt auch auf die Spezifitäten der jeweiligen Zielgruppen entsprechend einzugehen, sei es, dass die Sprache des edukativen Textes dem jeweiligen Entwicklungsstand angemessen ist oder sei es, dass in den jeweiligen Kapiteln nur jene Aspekte angeschnitten werden, die für die jeweilige Zielgruppe von Relevanz sind.

(3) Arbeitsblätter: Übungen und Aufgaben. Die jeweiligen Aufgaben und Übungen sind als Arbeitsblätter konzipiert, die an die jeweiligen Bedürfnisse der Zielgruppen angepasst sind. Die deutliche Kennzeichnung ermöglicht eine rasche Zuordnung der Übungen zu den jeweiligen Gruppen (Eltern, Kinder, Jugendliche). Die Übungen und Aufgaben orientieren sich an evidenzbasierten Techniken, wie sie in der Kinder- und Jugendpsychotherapie (z. B. Petermann & Petermann, 2015) oder auch in der Eltern- bzw. Erziehungsberatung (z. B. Schwenck & Reichert, 2012) zur Anwendung kommen. Die spezifische Fokussierung ausschließlich auf neue Medien und assoziierte Problemfelder ermöglicht jedoch einen zielgerichteten Einsatz für eine große Bandbreite an Fragestellungen sowohl in der Einzelpsychotherapie, der Elternberatung als auch im Gruppensetting. Ebenso wird Wert darauf gelegt, dass Materialien inkludiert werden, die die Zusammenarbeit von Eltern und deren Kindern bei der Lösung von Aufgaben fördern (z. B. gemeinsame Kraftquellen suchen).

Hausaufgaben. Darüber hinaus ist es möglich, mit den entsprechenden Materialien Hausaufgaben für eine therapeutische Arbeit zu gestalten. Wichtig dabei ist, dass Hausaufgaben verbindlich gemacht werden und auch vom Kind/Jugendlichen und von Elternseite als wesentlicher Bestandteil der Behandlung angesehen werden. Entsprechende Arbeitsblätter können, vom Therapeuten ausgesucht, für verschiedene Problemstellungen von Sitzung zu Sitzung ausgegeben werden. Einige der Arbeitsblätter eignen sich dazu besonders gut (z. B. Tagebuch zur Selbstbeobachtung). In der Behandlungsmappe des Patienten können diese dann auch abgeheftet und die Fortschritte dort anschaulich für das Kind aufgearbeitet werden. Es soll diesbezüglich darauf verwiesen werden, dass besonders der Einsatz von Hausaufgaben die Effektivität von Interventionen klar erhöht (Kazantzis et al., 2010).

Im Buch werden Ihnen verschiedene Icons begegnen, die im Folgenden erklärt werden:



»**Ran an den Stift**«: Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten oder Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.



»**Hier passiert was**«: An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeuten oder Patienten gegeben.



»**Input für's Köpfchen**«: Hier werden Anregungen zum Weiter- oder Ums-Eck-Denken gegeben – auf diese Weise markierte Abschnitte weisen auf Hintergrundinformationen, Wissenswertes oder Varianten der jeweiligen Übung hin.



»**Hier kommt die Maus**«: Mit diesem Icon wird auf hilfreiche Websites zum Thema hingewiesen.

1 Medien im Alltag: Multitasking

Multitasking im Zusammenhang mit neuen Medien (engl. »media multitasking«) bezeichnet die gleichzeitige Nutzung zweier oder mehrerer Medien (z. B. Fernsehen, Smartphone, Internet, E-Mails) sowie auch die Kombination dieser Tätigkeiten mit Offline-Aktivitäten (z. B. Face-to-face Gespräche, Hausaufgaben oder Hausarbeit; s. Foehr, 2006). Studien (z. B. Carrier et al., 2009; Moysala et al., 2016) zeigen eine stete Zunahme des medienbezogenen Multitaskings insbesondere unter Jugendlichen. Als mögliche Gründe werden die zunehmende Digitalisierung von Alltagstätigkeiten (z. B. Online-Kalender, digitale Textverarbeitungsprogramme) wie auch die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Medien sowie deren verhältnismäßig leichte Integrierbarkeit in den Alltag (etwa durch portable Geräte wie Smartphone und Tablet) gesehen.

Während medienbezogenes Multitasking häufig mit negativen Effekten wie z. B. einer Abnahme der Aufmerksamkeitsspanne oder schlechteren schulischen Leistungen assoziiert wird, gibt es auch Hinweise darauf, dass heutige Kinder und Jugendliche, die mit neuen Medien aufgewachsen sind bzw. aufwachsen, die multiplen Anforderungen gut bewältigen können (vgl. Radesky et al., 2015). Folglich gilt es im Rahmen einer Behandlung bzw. Psychotherapie mögliche Vorurteile gegenüber Medien abzubauen, um die Situation (welche Medien werden wie und mit welchem Ergebnis im Alltag benützt?) wertfrei einzuschätzen. Dazu zählt einerseits das Wissen um die verschiedenen Aspekte von Technologien sowie andererseits z. B. das Sammeln von generellen Vor- und Nachteilen diverser Technologien, um sich vor allem die positiven Aspekte zu vergegenwärtigen und die jeweilige Technologie bewusst und gezielt zum eigenen Vorteil nutzen zu können.

Ressourcenaktivierung

In diesem Sinne sind im Rahmen der Behandlung bzw. Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen nicht nur deren problematischen Verhaltensweisen, sondern vor allem den Ressourcen ein zentraler Platz einzuräumen (Caby & Caby, 2017). Zur Ressourcenaktivierung zählt zunächst das Aufdecken von Ressourcen, d. h. die Feststellung, welche Fähigkeiten bzw. welche Stärken bereits im Alltag angewendet werden und welche davon zu Stress oder Entspannung führen. Eine eingehende Analyse der Gegenüberstellung dieser beiden Arbeitsblätter kann schließlich dazu herangezogen werden, gezielt an Lösungen für bestehende Probleme zu arbeiten (vgl. de Shazer & Dolan, 2008). Zuletzt kann aber in der Behandlung bzw. Psychotherapie an bereits bestehende Fähigkeiten angeknüpft, vorhandene Stärken aktiv gefördert und die Entwicklung neuer Kompetenzen angestrebt werden.

Arbeitsmaterial

INFO 1 Comic: Flora und das Multitasking. Dieses Informationsblatt zeigt auf, dass Multitasking nicht – wie häufig angenommen – zwangsläufig mit negativen Konsequenzen in Zusammenhang stehen muss, sondern dass manche Kinder und Jugendliche Kompetenzen entwickeln, um mit den multiplen Anforderungen adäquat umzugehen. Die erzählte Geschichte kann folglich sowohl als Ausgangspunkt für den Abbau möglicher Vorurteile als auch als Anstoß für die Reflexion eigener Stärken und Schwächen im Umgang mit multiplen (medialen) Anforderungen betrachtet werden. Die Besprechung des Comics erfolgt im Idealfall mit dem Kind / dem Jugendlichen gemeinsam.

AB 1 Neue Medien: Kreuzworträtsel. Dieses Arbeitsblatt soll auf spielerische Weise zentrale Begriffe neuer Medien vermitteln. Indem es als gemeinschaftliches Arbeitsblatt konzipiert ist, das nicht nur vom Kind bzw. vom Jugendlichen, sondern auch von dessen Eltern bearbeitet und anschließend verglichen wird, ist darüber hinaus sichergestellt, dass die Auseinandersetzung mit der Thematik nicht nur beim Kind/Jugendlichen liegt, sondern auch die Eltern bzw. Angehörigen mit einschließt. Je nach Anzahl der Teilnehmer ist das Kreuzworträtsel mehrfach auszudrucken.

AB 2 Eigenschaftenwaage. Um Technologien einerseits gezielt zum eigenen Vorteil nutzen zu können, ohne sich dabei andererseits Risiken auszusetzen, ist es wichtig, sich die tatsächlichen Nutzungsmöglichkeiten diverser Geräte sowie auch deren Vor- und Nachteile zu vergegenwärtigen. Die Waage wird pro gewählte Technologie einmal befüllt. Insofern sollte die Seite mit der Waage so oft ausgedruckt werden, wie Technologien bearbeitet werden, mindestens aber zweimal (einmal für das Kind / den Jugendlichen und einmal für den Elternteil).

AB 3 Das kann ich richtig gut! Im Sinne der Ressourcenaktivierung soll bei diesem Arbeitsblatt das Kind / der Jugendliche all seine bereits vorhandenen Kompetenzen im Zusammenhang mit Mediennutzung sammeln. Dies dient einerseits dem Aufdecken bestehender Ressourcen, die durch die Bewusstmachung im Rahmen der Selbstreflexion aktiviert werden können. Andererseits sollen dadurch noch nicht ausgebildete Fertigkeiten erkannt und in weiterer Folge gefördert werden. Das Arbeitsblatt kann entweder als Hausaufgabe vorgegeben oder gemeinsam mit dem Therapeuten bzw. der Therapeutin ausgefüllt werden. Dieses Arbeitsblatt eignet sich auch als Gruppenübung. Hierbei können die Kinder/Jugendlichen zunächst jeder für sich das Blatt ausfüllen und anschließend miteinander vergleichen und diskutieren. Vorhandene Kompetenzen können identifiziert und nachfolgend eingesetzt werden, um andere im Sinne eines Peer-to-peer-Mentorings zu unterstützen.

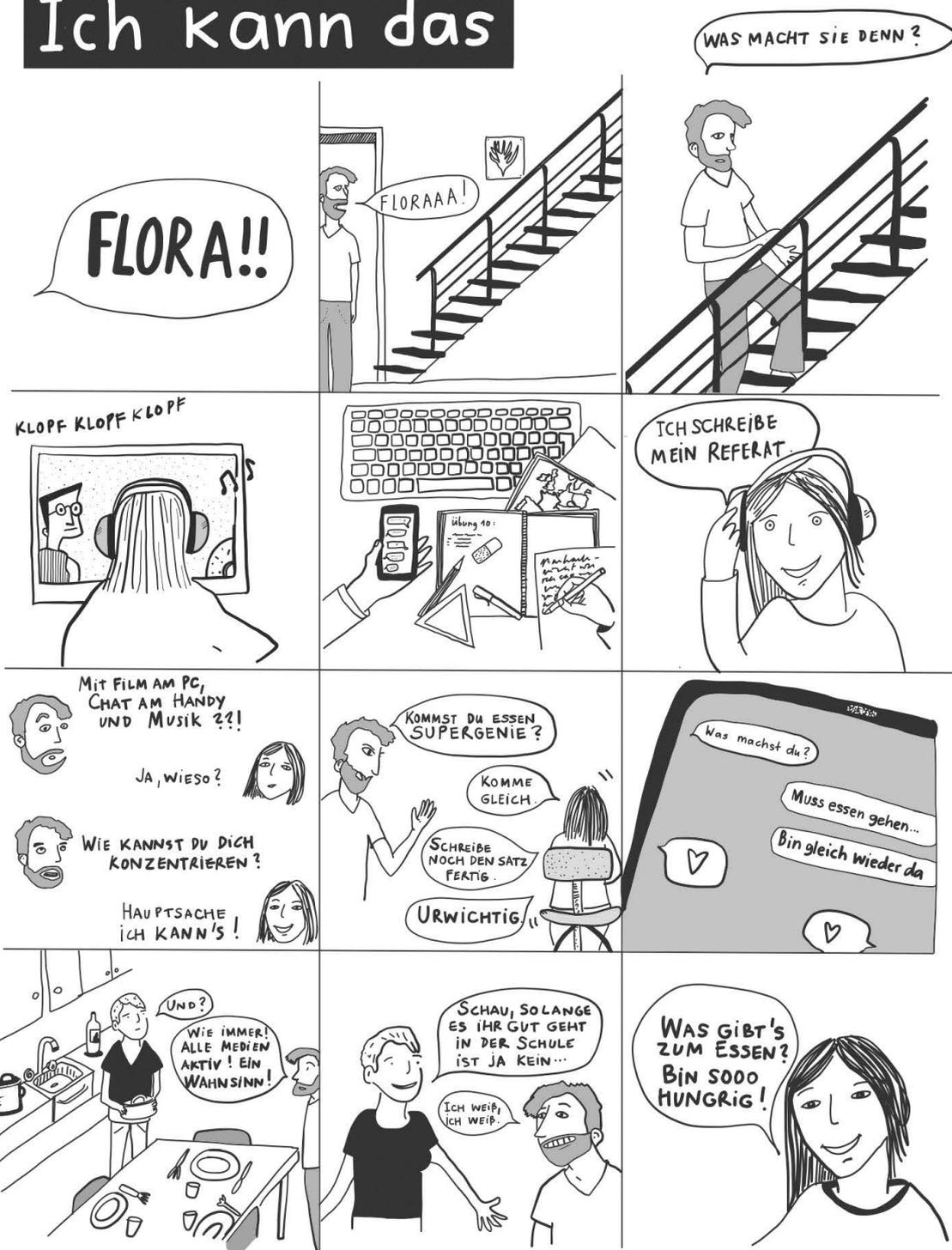
AB 4 Das kann mein Kind richtig gut! Um bestehende Vorurteile zur Mediennutzung des Kindes abbauen zu können, sind die Eltern bzw. Angehörigen im Rahmen dieses Arbeitsblatts dazu aufgefordert, bestehende Medienressourcen zu reflektieren. Dabei soll ein verbessertes Verständnis der Technologienutzung des Kindes erreicht werden. Auch bildet dies die Voraussetzung, um das Kind bei der Nutzung diverser Technologien gezielt unterstützen und fördern zu können.

AB 5 Cyberfamilien-Quiz (für Kinder und Jugendliche). Die fett gedruckten Zeilen dieses Arbeitsblattes werden zunächst vom Kind/Jugendlichen zuhause ausgefüllt und anschließend mit den Antworten der Eltern verglichen, die zeitgleich dasselbe Quiz – nur auf einem anderen Arbeitsblatt (AB 6) – bearbeiten. Die Antworten der Eltern können nachgetragen werden, sodass eine direkte Gegenüberstellung erfolgt. Auf Basis der Selbstreflexion (wie ist es für mich?) und Perspektivenübernahme (wie ist es für meine Eltern?) soll eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema innerhalb der Familie erreicht werden.

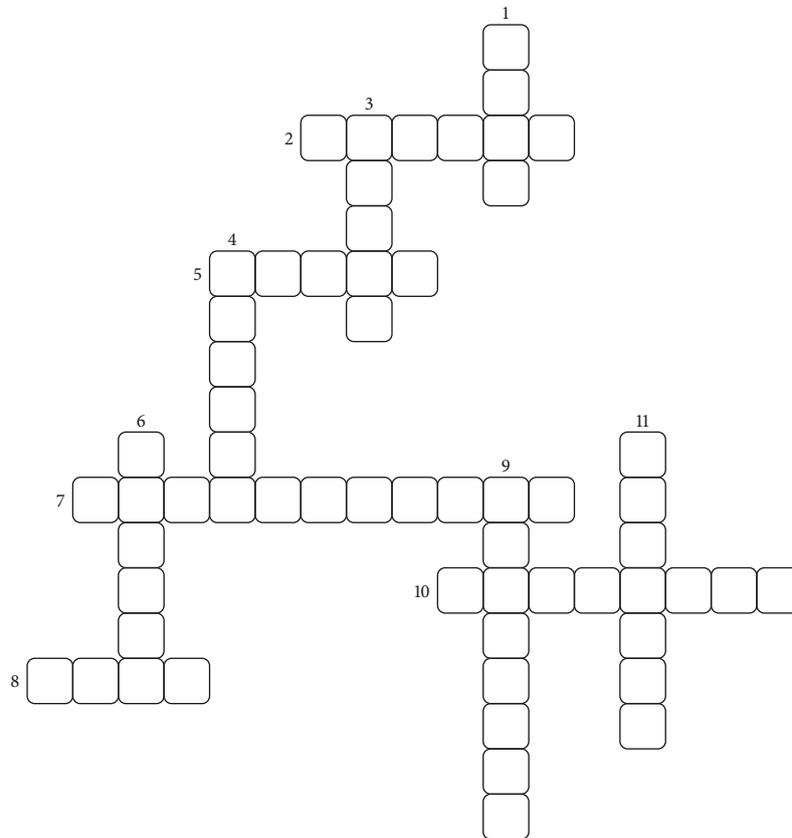
AB 6 Cyberfamilie Quiz (für Erwachsene). Die fett gedruckten Zeilen dieses Arbeitsblattes werden zunächst vom Elternteil zuhause ausgefüllt und anschließend mit den Antworten des Kindes verglichen, das zeitgleich dasselbe Quiz – nur auf einem anderen Arbeitsblatt (AB 5) – bearbeitet. Die Antworten des Kindes können nachgetragen werden, sodass eine direkte Gegenüberstellung erfolgt. Anschließend soll diskutiert werden, in welchen Punkten die Antworten übereinstimmen und in welchen sie sich unterscheiden.

AB 7 Entspannungs- und Stressbarometer. Um eine Verhaltensmodifikation herbeiführen zu können, ist es zunächst wichtig, sich über das eigene Verhalten im Klaren zu sein. Dieses Arbeitsblatt dient folglich der Identifikation jener Tätigkeiten, die im Alltag entweder Stress verursachen oder der Entspannung dienen. Dieses Arbeitsblatt eignet sich auch als Gruppenübung. Hierbei können die Kinder/Jugendlichen zunächst jeder für sich das Blatt ausfüllen und anschließend miteinander vergleichen und diskutieren. Dies fördert nicht nur die Perspektivenübernahme, sondern auch das Verständnis füreinander und für abweichendes Erleben und Verhalten.

Ich kann das



Versucht zunächst das Kreuzworträtsel getrennt voneinander auszufüllen. Dann setzt euch zusammen und vergleicht die Ergebnisse. Wer weiß mehr über neue Medien?



Senkrecht: (1) Ich komme in der Regel auf elektronischem Weg, bin aber unerwünscht. Mein Name kommt aus dem Englischen: Spiced ham. **(3)** Ich bin ein Computerprogramm, das unbemerkt in einen Rechner eingeschleust wird, mit dem Ziel, die vorhandene Software zu manipulieren oder zu zerstören. **(5)** Man kann mich essen, aber im Internet merke ich mir alles, was du gerade machst. **(6)** Ich bin technisch begabt und kann Schwachstellen von Systemen finden, um auf sie aufmerksam zu machen oder sie für bestimmte – manchmal kriminelle – Zwecke zu nutzen. **(9)** Meine Aufgabe ist die Verfolgung der Bewegung der Nutzer im Internet. Dank mir kann man zum Beispiel herausfinden, über welche Webseiten ein Besucher auf eine Seite gekommen ist und wie lange er dort bleibt. **(11)** Ich bin eine technische Einrichtung, die eine Sicherheitsstrategie umsetzt, um unerwünschte, unsichere und schädigende Verbindungen zu verhindern.

Waagrecht: (2) Ich bin eine künstliche Person oder ein grafischer Stellvertreter einer echten Person. **(4)** Dank mir werden IT-Infrastrukturen über ein Rechnernetz zur Verfügung gestellt, ohne dass diese auf dem lokalen Rechner installiert sein müssen. **(7)** Durch mich werden personenbezogene Daten sicher verwahrt. Ihre Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe werden eingeschränkt, um die Privatsphäre der betreffenden Personen zu schützen. **(8)** Wie Nummer (3) habe ich die Eigenschaft, mich auf Computern zu verbreiten. Ich kann mich selbst vervielfältigen, nachdem ich einmal ausgeführt wurde. **(10)** Ohne mich gibt es kein Weiterkommen, auch wenn man mich gerne vergisst.

Wähle zunächst eine Technologie aus (z. B. Smartphone, Computer, Tablet) und schreibe sie unten auf. Sammle anschließend alle Vorteile und Nachteile dieser Technologie, die dir einfallen. Trage sie in die dafür vorgesehenen Felder ein, schneide sie aus und lege sie dann auf die Waage auf der nächsten Seite. Welche Seite der Waage ist schwerer?

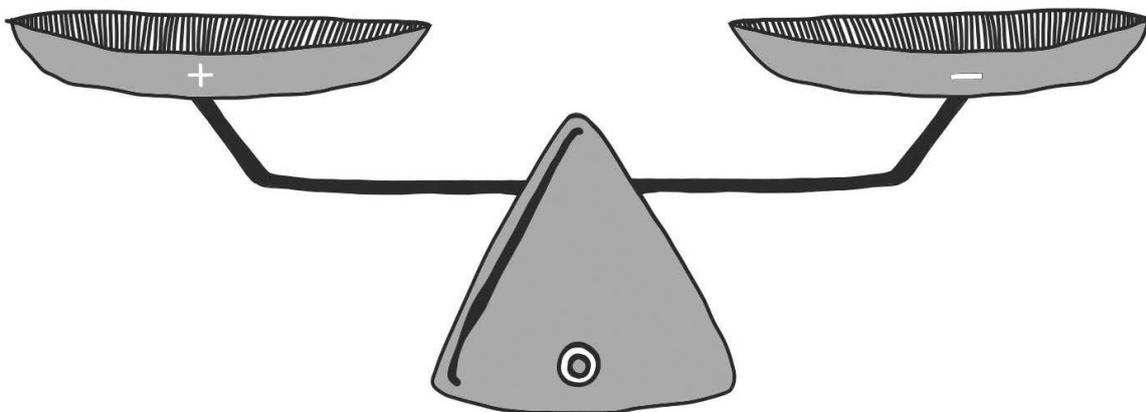
Wiederhole das Sammeln von Eigenschaften auch für andere Technologien.



Technologie:

The form consists of ten dashed rectangular boxes arranged in a scattered pattern. The boxes are intended for students to write advantages and disadvantages of a chosen technology. The boxes vary in size and orientation, providing space for multiple entries.

 **Technologie:**



Wählen Sie zunächst eine Technologie aus (z. B. Smartphone, Computer, Tablet) und schreiben Sie sie unten auf. Sammeln Sie anschließend alle Vorteile und Nachteile dieser Technologie, die Ihnen einfallen, tragen Sie sie in die dafür vorgesehenen Felder ein, schneiden Sie sie aus und legen Sie sie dann auf die Waage. Welche Seite ist schwerer?

Vergleichen Sie Ihre Waage mit der Waage Ihres Kindes.

Wiederholen Sie das Sammeln von Eigenschaften auch für andere Technologien.



Technologie:

The image shows a balance scale template. It consists of a central horizontal line representing the fulcrum. On either side of the fulcrum, there are five dashed rectangular boxes of varying sizes, intended for writing down advantages and disadvantages of a chosen technology. The boxes are arranged in a way that suggests a weighing process, with some boxes being larger than others.

Überlege, welche Technologien du benutzt und was du damit richtig gut kannst.

Unten findest du eine Liste mit Aussagen. Entscheide für jede, wie sehr sie zutrifft, und kreuze das entsprechende Kästchen an.

Wenn dir noch etwas einfällt, das nicht in der Liste steht, füge es einfach in die leeren Felder ein.



	darin bin ich Weltklasse	das kann ich mittelmäßig	das kann ich gar nicht
(1) Richtig schnell auf der Tastatur (Handy/PC) tippen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) Schöne Fotos mit dem Smartphone machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) Informationen im Internet finden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) Fragen in einer WhatsApp-Schulgruppe beantworten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) PowerPoint-Präsentationen gestalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) Fotos bearbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) Lustige/originelle Nachrichten verschicken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) Selbst etwas programmieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>