

# KMDD Unterrichtseinheiten für Lehrer/innen

## Teil 5

### Medienabhängigkeit

#### Methodendauer

ca. 45 Minuten

#### Zielgruppe

ab der 7. Klasse

#### Ziele

- eigenen Medienkonsum reflektieren
- erkennen, wie viel Zeit die Mediennutzung kostet
- gesunde „Mediennutzung“ kennenlernen

#### Beschreibung

Jede/r Schüler/in erhält ► Arbeitsblatt 1 und überlegt sich, wie viel Zeit er/sie täglich mit Medien verbringt, also mit PC, Handy, Internet, Spielekonsole, TV etc. Die entsprechende Stundenanzahl wird dann angekreuzt. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sich die Klasse auf eine gemeinsame Stundenzahl einigt, so kommt von Anfang an eine Diskussion zum Thema auf.

Jede/r Schüler/in erhält danach den Tagesplan auf ► Arbeitsblatt 2 und schreibt nun jeweils in die Zeilen, was er/sie zu den unterschiedlichen Uhrzeiten normalerweise tut. Dabei soll von einem durchschnittlichen Wochentag ausgegangen werden.

Idealerweise leiten Sie als Lehrer/in an und nennen folgende Punkte:

- schlafen
- aufstehen und fertig machen im Bad
- frühstücken
- zur Schule gehen
- in der Schule sein
- Hausaufgaben machen
- lernen
- Freunde treffen
- Sport machen
- andere Hobbys (An- und Abfahrt mitrechnen)

- etwas mit der Familie unternehmen
- Arzttermine und andere Verpflichtungen
- gemeinsames Essen
- ein Buch lesen

Nun wird überprüft, ob die angegebene Stundenanzahl der Medienzeit (vgl. ► Arbeitsblatt 1) an einem Tag überhaupt noch Platz hat.

### **Folgende Fragen sollen eine Diskussion anregen:**

- Bei vielen bleibt überhaupt kein Platz für Medienkonsum, wie kommt es, dass ihr dennoch so viel Zeit mit Medien verbringt? Wo kommt diese Zeit her?
- Funktioniert Multitasking wirklich?
- Womit habt ihr am meisten Zeit verbraucht?
- Wo könnte man Zeit einsparen und warum?
- Welchen Einfluss hat das „online sein“ auf eure Lernfähigkeit?
- Ab wann wird die Beschäftigung mit PC, Handy und Internet zum Problem?
- Meint ihr, dass ihr „medienabhängig“ seid und was ist das überhaupt genau?

Nach diesen Fragen können die Schüler/innen einen kleinen Selbsttest machen (► Arbeitsblatt 3). Im Anschluss sollen die Schüler/innen zusammen überlegen, ab wann man eigentlich von „Medienabhängigkeit/Mediensucht“ spricht? Versuchen Sie zusammen mit den Schüler/innen eine Definition zu erstellen.

Als Lösung können folgende offizielle Definitionen dienen:

### **Ab wann spricht man von Medienabhängigkeit?**

In der ICD-10 (International Classification of Diseases and Related Health Problems), die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) herausgegeben wird und weltweit das wichtigste Klassifikationssystem für Krankheiten darstellt, fällt Internetsucht noch unter die Restkategorie F.63 „Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“.

Die ICD-11 ist am 1. Januar 2022 in Kraft getreten. Computerspielsucht („Gaming Disorder“) wird in der ICD-11 als Abhängigkeitserkrankung anerkannt und – wie pathologisches Glücksspiel – den Verhaltenssüchten zugeordnet.

Die tatsächliche Anwendung des ICD-11 in Deutschland kann allerdings noch dauern.

Definition „Gaming Disorder“ nach ICD-11:

Folgende Symptome der Computerspielnutzung halten über den Zeitraum von einem Jahr an:

1. **Kontrollverlust**
2. **Verdrängung anderer Aktivitäten/ Interessenverlust**
3. **Fortsetzung trotz negativer Folgen**
  - Die persönliche Lebensführung/Funktion ist dadurch anhaltend erheblich beeinträchtigt

Das revidierte DSM-5 (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen, fünfte Auflage), das von der American Psychiatric Association herausgegeben wird, beinhaltet „Internet Gaming Disorder“ als Forschungsdiagnose. Dazu müssen fünf der folgenden Kriterien über 12 Monate erfüllt sein:

- andauernde Beschäftigung mit Internet- bzw. Online-Spielen
- Entzugssymptome, wenn das Online-Spielen nicht zur Verfügung steht
- Toleranzentwicklung mit dem Bedürfnis, zunehmend Zeit für Online-Spiele aufzubringen
- erfolglose Versuche, die Teilnahme am Online-Spielen zu beenden
- Verlust des Interesses an früheren Hobbys oder Aktivitäten als Folge des Online-Spielens
- andauerndes exzessives Online-Spielen trotz des Wissens um die psychosozialen Probleme
- Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens
- Gebrauch der Online-Spiele, um aus negativen Emotionen (wie z. B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder Ängstlichkeit) herauszukommen oder um diese zu lindern
- Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bekanntschaften, Beruf, Ausbildung oder Karriere-Möglichkeiten wegen des Online-Spielens

► Das Arbeitsmaterial finden Sie auf den folgenden Seiten

► Der Spot „Wo lebst du?“ von klicksafe kann diese Einheit sinnvoll ergänzen:

<https://www.klicksafe.de/presse/klicksafe-werbspots/download-wo-lebst-du/>

**Zur Vertiefung empfehlen wir Ihnen folgende KMDD Fortbildung:**

Fairnetzen Medienkompetenztraining:

<https://www.kmdd.de/angebote/medienkompetenztraining>

Zusätzlich finden Sie hier tolle Angebote: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich gerne:

KEINE MACHT DEN DROGEN Gemeinnütziger Förderverein e.V.

www.kmdd.de, sandra.hoegel@kmdd.de, 089/ 85 63 99 61

► **Arbeitsblatt 1: Meine Medienzeiten**

Kreuze an, wie viele Stunden du durchschnittlich täglich mit Medien verbringst.

<b>Meine Medienzeiten (PC, Internet, TV, Handy etc.)</b>						
1 Stunde	2 Stunden	3 Stunden	4 Stunden	5 Stunden	6 Stunden	7 Stunden

► **Arbeitsblatt 2: Mein Tag**

Fülle deinen Tagesablauf für einen durchschnittlichen Wochentag aus, denke dabei z. B. an folgende Punkte: schlafen, aufstehen, Bad, frühstücken, zur Schule gehen, in der Schule sein, Hausaufgaben, Lernen, Freunde treffen, Sport machen, Hobbys, etwas mit der Familie unternehmen, Arzttermine und andere Verpflichtungen, gemeinsames Essen, ein Buch lesen...

0-1 Uhr	
1-2 Uhr	
2-3 Uhr	
3-4 Uhr	
4-5 Uhr	
5-6 Uhr	
6-7 Uhr	
7-8 Uhr	
8-9 Uhr	
9-10 Uhr	
10-11 Uhr	
11-12 Uhr	
12-13 Uhr	
13-14 Uhr	
14-15 Uhr	
15-16 Uhr	
16-17 Uhr	
17-18 Uhr	
18-19 Uhr	
19-20 Uhr	
20-21 Uhr	
21-22 Uhr	
22-23 Uhr	
23-0 Uhr	

► **Arbeitsblatt 3: Selbsttest**

	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Ich lasse mein Handy 24 Stunden eingeschaltet, um immer erreichbar zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mehrmals versucht, weniger Nachrichten zu schicken/weniger zu spielen, aber es gelingt mir nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich meinen Medienkonsum nicht mehr unter Kontrolle habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe finanzielle Probleme wegen meiner hohen Handy-Rechnungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wäre für mich unerträglich, einen ganzen Tag offline zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich eine Stunde lang keine Nachricht bekomme, werde ich nervös und unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schreibe regelmäßig Nachrichten an Personen, die sich in meiner Nähe befinden und mit denen ich eigentlich auch direkt sprechen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zeit, die ich mit Medien verbringe, steigert sich seit Monaten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schulische und soziale Probleme, weil ich so viel mit meinem Handy/mit Computerspielen beschäftigt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe körperliche Schmerzen, die auf den exzessiven Mediengebrauch zurückzuführen sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wenn du mehr als 3 Aussagen bejahst, solltest du deine Mediennutzung überdenken. Gelingt es dir nicht, dein Verhalten selbstständig zu ändern, solltest du eine Beratung in Anspruch nehmen.**

Dieser kleine Test hat allerdings keine wissenschaftliche Aussagekraft, sondern soll dir nur einen ersten Hinweis liefern. Einen ausführlichen Test findest du hier:

<https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig#content>