



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](http://www.beltz.de)

# Inhalt

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

# Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

## 1 Medien im Alltag: Multitasking

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

## 2 Soziale Netzwerke

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

## 3 Online-Shopping

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

## 4 Problematische Smartphone-Nutzung

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

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

## **5 Pathologisches Gaming**

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

## **6 Cybermobbing**

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

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

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

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

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

## **9 Gewalt und Extremismus**

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

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

## **10 Sex im Internet: Sexting und Pornografie**

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

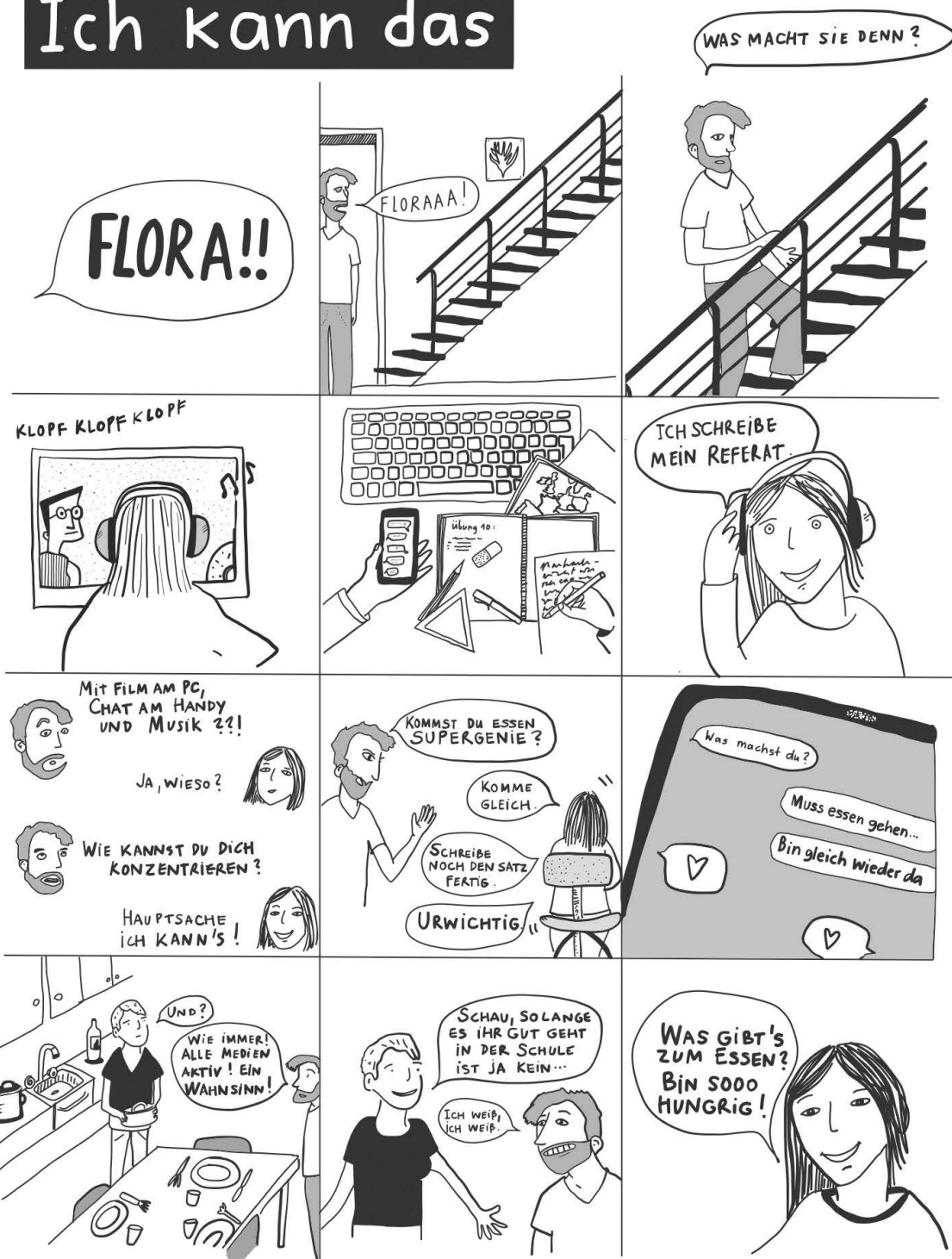
**AB 4 Das kann mein Kind richtig gut!** Um bestehende Vorurteile zur Mediennutzung des Kindes abbauen zu können, sind die Eltern bzw. Angehörigen im Rahmen dieses Arbeitsblatts dazu aufgefordert, bestehende Medienressourcen zu reflektieren. Dabei soll ein verbessertes Verständnis der Technologienutzung 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.

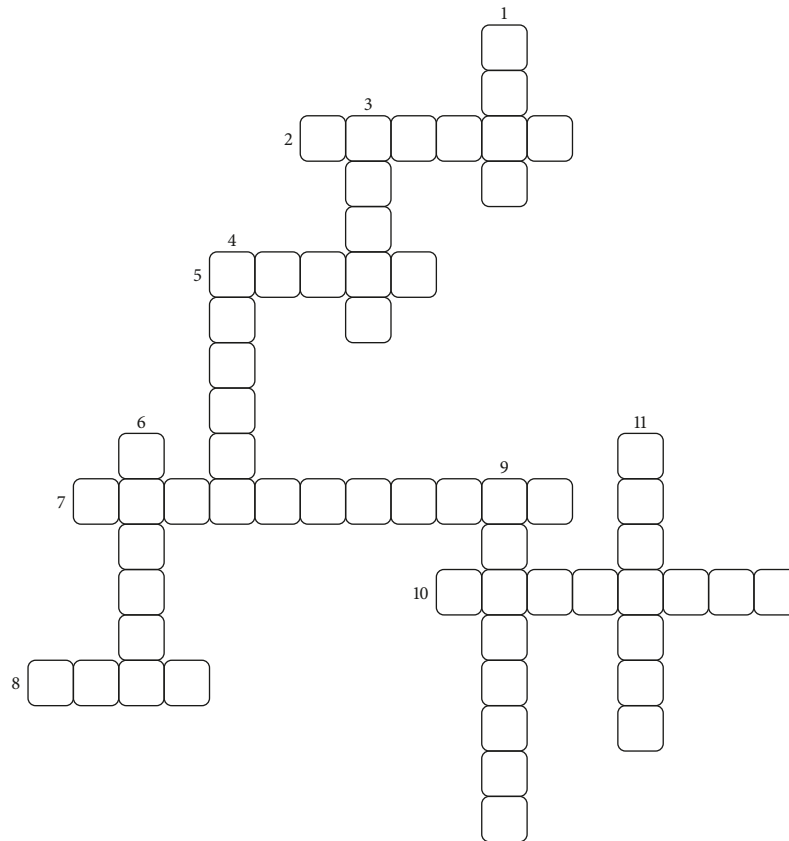
**AB 6 Cyberfamilie Quiz (für Erwachsene).** Die fett gedruckten Zeilen dieses Arbeitsblattes werden zunächst vom Elternteil zuhause ausgefüllt und anschließend mit den Antworten des Kindes verglichen, das zeitgleich dasselbe Quiz – nur auf einem anderen Arbeitsblatt (AB 5) – bearbeitet. Die Antworten 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.

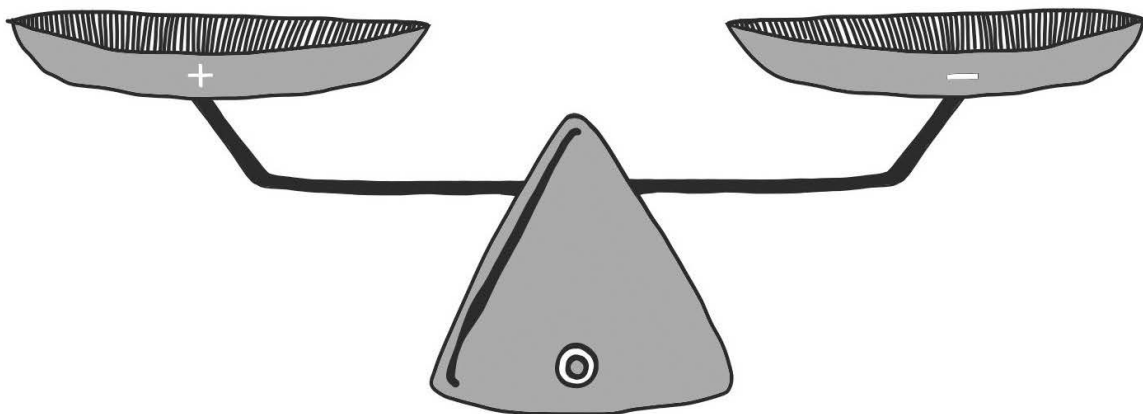


**Technologie:** .....

A collection of ten dashed rectangular boxes of various sizes and orientations, intended for students to write advantages and disadvantages of a chosen technology.



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 horizontal line representing the fulcrum. Above the fulcrum, there are five dashed rectangular boxes of varying sizes, intended for writing advantages. Below the fulcrum, there are five dashed rectangular boxes of varying sizes, intended for writing disadvantages. 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"/>

Überlegen Sie, welche Technologien Ihr Kind benutzt und was es damit richtig gut kann.

Unten finden Sie eine Liste mit Aussagen. Entscheiden Sie für jede, wie sehr sie auf Ihr Kind zutrifft, und kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an.

Wenn Ihnen noch etwas einfällt, das nicht in der Liste steht, fügen Sie es einfach in die leeren Felder ein.



	darin ist mein Kind Weltklasse	das kann mein Kind mittelmäßig	das kann mein Kind 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"/>