

Workshop 6: „PROTECT – Internetsuchtprävention“

Sophie Kindt: Psychologische Psychotherapeutin, Pädagogische Hochschule Heidelberg



Wenn Kinder und Jugendliche das Internet oder Computerspiele so exzessiv nutzen, dass ihre Lebensqualität auf sozialer, psychischer und körperlicher Ebene beeinträchtigt ist, spricht man von Internet- oder Computerspielabhängigkeit. Betroffene haben häufig Probleme, ihren Alltag zu bewältigen und gefährden nicht nur ihre sozialen Beziehungen, sondern auch ihre schulischen und beruflichen Perspektiven.

Das Trainingsprogramm PROTECT („Professioneller Umgang mit technischen Medien“) besteht aus vier 90-minütigen Modulen und richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Es kann als Präventionsprogramm in Schulen und als Gruppentraining in Beratungsstellen oder Kliniken angeboten werden.

PROTECT wurde anhand von aktuellen Forschungsbefunde zur Prävention und Behandlung von Internet- und Computerspielabhängigkeit bei Jugendlichen entwickelt und beziehen sich auf die Problembereiche (1) Langeweile und motivationale Probleme, (2) Prokrastination und Leistungsangst, (3) Unsicherheit im Sozialkontakt und (4) dysfunktionale Affektregulation. Problematische Verhaltensweisen und Denkmuster werden auf diesen Ebenen durch verhaltenstherapeutische Techniken bearbeitet und modifiziert, insbesondere durch (1) Psychoedukation, (2) kognitive Umstrukturierung, (3) Problemlösefertigkeiten und (4) Emotionsregulationstechniken.

Zentrale Inhalte des Workshops:

- Definition und Früherkennung von Internet- und Computerspielabhängigkeit
- Entstehung von Internet- und Computerspielabhängigkeit und eines Sucht-Teufelskreises
- Praxisorientierter Einblick in das PROTECT-Training