

Was brauchen Familien?

Das ISES! Onlinetraining für Eltern von Jugendlichen mit Internetsucht als Beispiel

Dr. Dipl.-Psych. Isabel Brandhorst

Universitätsklinikum Tübingen

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter



**Universitätsklinikum
Tübingen**

Ergebnisse

Identifikation von 4 Bereichen:

1. Eltern-Kind-Beziehung
2. Erziehungsverhalten
3. Belastungsfaktoren
4. Kontextfaktoren

Übersichtsarbeit



Elternfaktoren bei Internet- und Computerspielsucht im Jugendalter: Eine Übersicht

Isabel Brandhorst, Tobias Renner und Gottfried Maria Barth

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen

Zusammenfassung: *Einleitung:* Internetbezogene Störungen (IBS) bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind eng mit Familienfaktoren verknüpft. Dennoch beziehen wenige Forschungs- und Übersichtsarbeiten die Familie mit ein. *Methodik:* Die vorliegende Arbeit gibt einen

Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (2021), 1–13



Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken! - ISES!



> [Internetsucht Kinder und Jugendliche](#)

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES!

Forschungsprojekt zur Unterstützung von Eltern mit Kindern (12 - 21 Jahre), die das Internet problematisch nutzen

Wird die Internetnutzung eines Familienmitglieds zum Problem, sind auch die Eltern und Angehörigen die Leidtragenden. Versuche, etwas zu verändern, resultieren unabsichtlich in Konflikten, welche die Beziehungen beeinträchtigen. Der/die Betroffene ist oft nicht einsichtig, lehnt Hilfsangebote ab und zieht sich immer weiter in die virtuelle Welt zurück. Damit Eltern in dieser Situation Rat und Begleitung finden, wurde an der Universitätsklinik Tübingen das



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES!
wird gefördert durch das Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes
Baden-Württemberg

 **forum
gesundheitsstandort BW** 



ISES! Onlinetraining

- Zielgruppe: Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die Symptome einer Internetsucht oder Computerspielsucht zeigen.
- Sechs Module, die nach Interessensschwerpunkt im eigenen Tempo bearbeitet werden können.
- Ein Modul 20-30 Minuten
- Ein Trainingsplatz für 4 Wochen
- Aktuell alle Plätze belegt
- Informationen unter www.elterntraining-internetsucht.de



Der Alltag mit Tarek

1/3

Zocken bis in die Nacht

Wenn Marianne nach einem langen Arbeitstag heimkommt, trifft sie ihren Sohn in der Regel vor dem PC an. Den Blick starr auf den Monitor geheftet, würdigt er seine Mutter keines Blickes. Das Abendessen würgt Tarek im Eiltempo herunter. Danach wird weiter gezockt, meist bis weit nach der vereinbarten Schlafenszeit. Dann platzt Marianne schon mal der Kragen und sie "zieht radikal den Stecker" - und kann sich dann auf einen gewaltigen Wutausbruch ihres pubertierenden Sohnes gefasst machen.

In solchen Momenten fragt Marianne sich, wo ihr lieber, aufgeweckter Junge geblieben ist. Diese Seite an Tarek vermisst sie sehr.





Der Alltag mit Lara

1/3

Social Media von morgens bis abends

Ob auf dem Schulhof, beim Fernsehen, beim Abendessen mit der Familie oder im Bett - Lara ist von morgens bis abends in sozialen Netzwerken unterwegs. "Leg doch das Handy weg" und "Schau mich an, wenn ich mit dir rede", sind wohl die meistgesagten Sätze im Familienalltag.

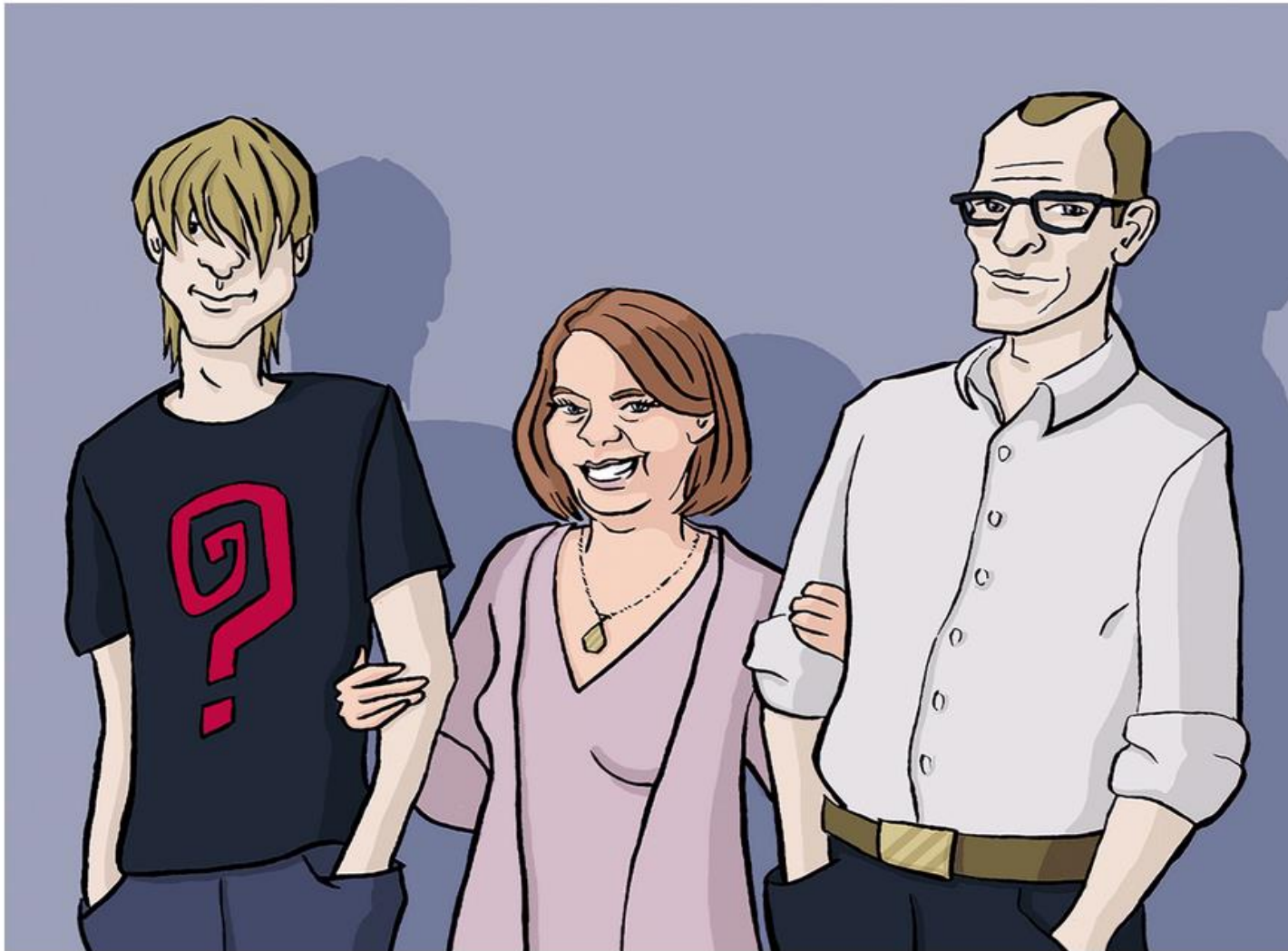
Auch während der Schularbeiten liegt das Gerät griffbereit daneben und sorgt für Ablenkung. Kein Wunder, dass ihre Noten im vergangenen Halbjahr abgesackt sind, finden ihre Eltern Elias und Jasmin.



Leben in der virtuellen Welt

Dass Paul noch zu Hause wohnt, davon merken Renata und Sebastian in letzter Zeit wenig. Denn der ist vollkommen in seiner Online-Rollenspielwelt abgetaucht. Sein Zimmer verlässt er eigentlich nur noch für den Gang zur Toilette oder zum Kühlschrank.

Er scheint regelrecht zu verwahrlosen, schläft bis mittags, duscht nur noch gelegentlich, und wenn Renata nicht ab und zu mal sein Zimmer durchwischen und schmutzige Wäsche und benutztes Geschirr einsammeln würde, wäre ihr Sohn wahrscheinlich schon längst "im Dreck erstickt".



Was kann ich im ISES! Onlinetraining lernen?

Das ISES! Onlinetraining umfasst sechs Module. Dabei begleiten Sie drei Beispielfamilien und verdeutlichen einige Themen und Übungen.



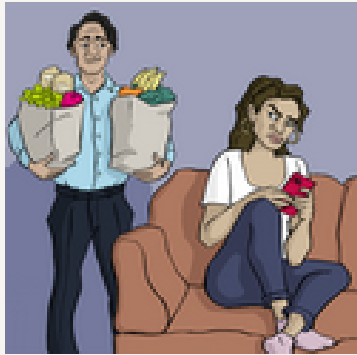
Internet- und Computerspielsucht

- Sie lernen unsere Beispielfamilien kennen.
- Sie erfahren mehr darüber, was eine Internet- und Computerspielsucht ist.
- Sie lernen, welche Einflussfaktoren zu einer Sucht führen können.



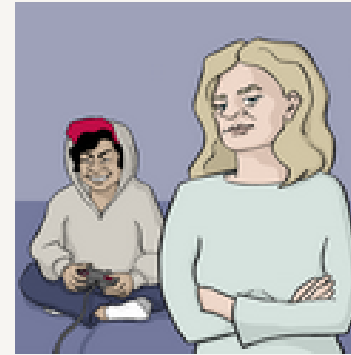
Erziehungsstrategien

- Sie erfahren, welche Arten von Konsequenzen es gibt und wie Sie diese als Erziehungsstrategie einsetzen können.
- Sie beschäftigen sich mit Ihrer Rolle als Vorbild für Ihr Kind und reflektieren Ihre eigene Mediennutzung.



Kommunikation

- Sie verstehen, wie Missverständnisse entstehen können und lernen eine Strategie kennen, um sich klar und unmissverständlich auszudrücken.
- Sie lernen, die Methode der "Gewaltfreien Kommunikation" in Konflikten mit Ihrem Kind sinnvoll einzusetzen.
- Sie beschäftigen sich mit nonverbaler Kommunikation und erfahren, wie Sie mit Körpersprache und Stimme noch sicherer kommunizieren.



Eltern-Kind-Beziehung

- Sie denken über einige besonders wichtige Merkmale einer Eltern-Kind-Beziehung nach.
- Sie erhalten Anregungen und Ideen, wie Sie mehr positive Zeit mit Ihrem Kind verbringen und wie Sie Ihr Kind dafür begeistern können.





Stress und Entspannung für Eltern

- Sie erfahren, was Stress bedeutet und finden heraus, wie hoch Ihr momentanes Stresslevel ist.
- Sie bekommen Werkzeug vermittelt, das Ihnen dabei hilft, in akuten Stresssituationen gelassener zu bleiben.
- Sie lernen Methoden, um mehr Entlastung und Ausgleich in Ihren Alltag zu bringen und chronischen Stress zu vermeiden.
- Sie überlegen sich eine Strategie, wie Sie Ihren individuellen Stress reduzieren, damit Sie Ihre Ressourcen schonen und langfristig gesünder leben können.



Aggression und Suizidäußerung

- Sie lernen, was eine Eskalationsspirale ist und wie Sie vermeiden können, dass ein Streit eskaliert.
- Sie erfahren, was Sie im Falle einer Eskalation tun und wie Sie mit aggressivem Verhalten umgehen können.
- Sie lernen, wie Sie sich im Falle einer Suizidäußerung Ihres Kindes verhalten.

Tarek soll weniger zocken: Welche Konsequenzen hätte das für ihn?

Drehen Sie die Karten um.

Kurzfristige negative Konsequenzen:

- weniger Spaß und Anerkennung von Mitspielern, weniger schnelle Erfolgserlebnisse
- Langeweile, Unruhe oder Traurigkeit (Entzugserscheinungen)

Kurzfristige positive Konsequenzen

Langfristige negative Konsequenzen

Langfristige positive Konsequenzen:

- Mehr Zeit und Energie für Schule, evtl. bessere Noten. Verbesserte Chancen auf einen guten Schulabschluss. Somit langfristig Erfolg im Berufsleben
- Mehr Zeit und Energie für Sport, Bewegung und einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus. Höhere Chance für Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit



Keine Belohnung für unerwünschtes Verhalten

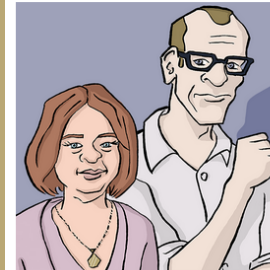
Es kann vorkommen, dass Sie als Eltern Ihr Kind für Dinge belohnen, die Sie eigentlich nicht gutheißen. Zum Beispiel nehmen Sie Ihrem Kind Aufgaben ab, schreiben Entschuldigungen für die Schule oder bringen ihm den Teller aufs Zimmer, wenn es nicht zum Essen erscheint.



Das Problem: Mit diesem "co-abhängigen" Verhalten unterstützen Sie unbeabsichtigt die problematische Internet- und Computerspielnutzung Ihres Kindes, da Sie Ihr Kind vor den negativen Konsequenzen seines Verhaltens schützen. Auf diese Weise wirken Sie möglicherweise einer Lösung entgegen.

Was würden Sie Renata und Sebastian raten?

Erkunden Sie das Bild.



Renata und Sebastian befürchten, dass sie Paul ungewollt für seinen Rückzug in die Computerspielwelt belohnen und seine Sucht aufrechterhalten. Sie überlegen, welche Zuwendungen Sie streichen sollen. Was würden Sie den beiden raten?

Renata räumt bei Paul auf und wäscht seine Wäsche.

Erstmal beibehalten.

Streichen!

Quizfrage:

Wie ist es Jasmin gelungen, das Gespräch in eine gute Richtung zu lenken?

Mehrfachantworten sind möglich.

Jasmin hat die schlechte Stimmung ihrer Tochter erkannt und das Gespräch **auf einen anderen Zeitpunkt verschoben**.

Sie hat sich von Laras wortkargen und flapsigen Antworten nicht provozieren lassen und ist **ruhig geblieben**.

Jasmin hat gemerkt, dass sie wütend wurde, und sich **bewusst eine Atempause genommen**.

Sie hat **Du-Botschaften vermieden** ("Immer machst Du...").

Sie hat ihrer Tochter **keinen Druck gemacht** und nicht versucht, ihre Machtposition zu betonen.

Sie ist ihrer Tochter gegenüber **bestimmt**, aber **verständnisvoll und kooperativ** aufgetreten. Sie hat auf Augenhöhe kommuniziert.

Überprüfen

Unsere Tipps für mehr Selbstfürsorge

Erkunden Sie Mariannes Arbeitsplatz.



Wie viel Bildschirmzeit ist okay?

Auch wenn eine Sucht häufig mit einer **hohen Nutzungsdauer** einhergeht, ist diese nicht das zentrale Kriterium. Wie lange Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene online sein können, ohne dass es schädlich wird, kann man nicht sagen.

Dennoch **verdrängen** lange Nutzungszeiten natürlich andere Aktivitäten, die wichtig sind, um Entwicklungsaufgaben zu meistern - zum Beispiel die motorische, soziale und emotionale Entwicklung.

Ist es nur eine Phase?

Ab wann ist eine Computerspiel- oder Internetnutzung "süchtig"?



Fazit: Was brauchen Familien?

Grundbedürfnisse	Aus Sicht der Eltern	vs.	Aus Sicht der Kinder
Bindung	Positive Beziehung zum Kind, Autonomie zulassen	Distanz, sich verlieren	Eltern als Partner, Autonomie
Orientierung und Kontrolle	Wissen, klare Haltung, klare Grenzen, vorhersehbare Erziehung	Mythen, Halbwissen, Inkonsequenz, Willkür	Sicherheit, Verlässlichkeit, Mitspracherecht
Selbstwerterhöhung & Selbstwertschutz	Sich wirksam erleben in der Erziehung	Versagens- und Schuldgefühle	Bedingungslos geliebt, angenommen, respektiert werden
Lustgewinn & Unlustvermeidung	Gemeinsam Freude teilen, Konflikte reduzieren	Konflikte, keine gemeinsame Erlebnisse mehr	Freude im Kontakt mit den Eltern



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Infos über Studien und Kontakt:
www.elterntraining-internetsucht.de
ises@med.uni-tuebingen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES!
wird gefördert durch das Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes
Baden-Württemberg



Das Team



Dr. Dipl.-Psych. Isabel Brandhorst

Projektleitung

✉ isabel.brandhorst@med.uni-tuebingen.de

👤 Mehr zur Person



Dipl.-Psych Sara Hanke

Mitarbeiterin

✉ Sara.Hanke@med.uni-tuebingen.de

👤 Mehr zur Person



Prof. Dr. med. Tobias Renner

Ärztlicher Direktor

Chefsekretariat (Birgit Theil, Laura Steinhilber, Jennifer Starosta)

☎ 07071 29-82292

📠 07071 29-4098

✉ tobias.renner@med.uni-tuebingen.de



Dr. Dipl.-Psych. Kay Uwe Petersen

Stellv. Projektleitung

✉ Kay.Petersen@med.uni-tuebingen.de

👤 Mehr zur Person



Apl. Prof. Dr. Anil Batra

Stellv. Ärztlicher Direktor, Leiter der Sektion
Suchtmedizin und Suchtforschung

✉ Anil.Batra@med.uni-tuebingen.de

👤 Mehr zur Person



Dr. med. Gottfried Maria Barth

Stv. Ärztlicher Direktor

☎ 07071 29-86533

📠 07071 29-4098

✉ gottfried.barth@med.uni-tuebingen.de

