

Vorwort	5
 Grundlagen	
Mediensucht — ein Trend unserer Zeit?	6
Medienkompetenz und Mediensucht	7
Ist Mediensucht eine Sucht im medizinischen Sinne?	8
Das können Kennzeichen von Mediensucht sein	9
Arbeitsblatt: Mediensucht – Versuch einer Erklärung	10
Arbeitsblatt: Vernachlässige ich meine Freunde?	11
Arbeitsblatt: Medienausstattung in deutschen Haushalten	12
Arbeitsblatt: So nutzen Jugendliche die Medien	13
Arbeitsblatt: Mädchen und Jungen — unterschiedliche Mediennutzung?	14
 Kapitel 1: Fernsehsucht	
Wann spricht man von „Fernsehsucht“?	15
Sind zwei Stunden fernsehen am Tag normal?	16
Fernsehsucht — so können Eltern helfen	17
Merkmale der Fernsehsucht	18
Arbeitsblatt: Das können Gefahren einer Fernsehsucht sein	19
 Kapitel 2: Handysucht	
Wann spricht man von „Handysucht“?	20
Kann ich ohne Smartphone sein?	21
Telefonieren ist heute Nebensache	22
Die Handy-App „Mental Balance“	23
So kann sich die Handysucht auswirken	24
Arbeitsblatt: Handysucht	25
Fragebogen: Bin ich handysüchtig?	26

Arbeitsblatt: Handysucht — wer kann mir helfen?	27
--	----

Kapitel 3: Computersucht

Wann spricht man von „Computersucht“?	28
Diese Gefahren lauern hinter der Computersucht	29
Abschalten oder süchtig werden	30
Selbsttest: PC- und Internetkonsum	31
Auswertung des Selbsttests: PC- und Internetkonsum	32
Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stundenplan (1)	33
Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stundenplan (2) — Anleitung	34

Kapitel 4: Internetsucht

Wann spricht man von „Internetsucht“?	35
Merkmale der Internetsucht	36
Ist die Nutzung des Internets gefährlich?	37
Arbeitsblatt: Wann wird die Internetnutzung zur Sucht?	38
Selbsttest: Bin ich internetsüchtig?	39
Auswertung des Selbsttests: Bin ich internetsüchtig?	40
Arbeitsblatt: Verloren im Netz	41

Kapitel 5: Chatsucht

Wann spricht man von „Chatsucht“?	42
Ich habe doch nur mit meiner Freundin gepocht!	43
Arbeitsblatt: Chatten ist ungefährlich	44
Arbeitsblatt: Ist Astrid chatsüchtig?	45
Arbeitsblatt: Wie könnte eine mögliche Therapie aussehen?	46

Inhalt

Kapitel 6: Online-Kaufsucht

Wann spricht man von „Online-Kaufsucht“? 47

Arbeitsblatt:

Ein Klick – und schon ist die Jeans bestellt 48

Arbeitsblatt:

Online Einkaufen ist so bequem und stressfrei! 49

Behalte ich die Kontrolle über meine Einkäufe im Netz? – ein Erfahrungsbericht..... 50

Arbeitsblatt:

Kann ich etwas gegen meine Online-Kaufsucht tun? 51

Arbeitsblatt:

Online-Einkäufe hinterlassen Spuren 52

Kapitel 7: Computerspielsucht

Spielen mit digitalen Medien:

PC, Konsole, Internet 53

„Bist du schon ins Netz gegangen?“

– ein Angebot der BZgA 54

Computerspielsucht – Gamescom 55

Multiplayer-Online-Rollenspiele 56

Das bietet „World of Warcraft“ – eine Kurzbeschreibung 57

World of Warcraft (WOW) – Versuch einer Beurteilung 58

Das Faszinierende an Computerspielen..... 59

Arbeitsblatt:

So spielen Jugendliche mit dem Computer 60

Arbeitsblatt:

In der Welt der Online-Spiele..... 61

Arbeitsblatt: Computersüchtig – was kann ich machen? 62

Arbeitsblatt:

Ego-Shooter 63

Arbeitsblatt:

Computerspiele find ich toll! 64

Arbeitsblatt:

Computerspielen – mein Wochenplan 65

Arbeitsblatt:

Online-Spielsucht – kann mir ein Forum helfen? 66

Arbeitsblatt:

Wie geht es mir mit und ohne WoW? 67

Kapitel 8: Elternarbeit

Computerspiele – Tipps für Eltern 68

Checkliste für Eltern:

Ist mein Kind computerspielsüchtig? 69

Elternfragebogen:

Hat sich das Verhalten unseres Kindes verändert? 70

Eltern-LAN – eine Initiative der Bundesanstalt für politische Bildung (bpb) 71

Computerspielsucht – Eltern suchen Rat..... 72

Kapitel 9: Beratungsmöglichkeiten

Örtliche Beratungsstellen 73

Beratung ist auch online möglich 74

Beispiel eines Beratungsplans 75

Kapitel 10: Projekte und Materialien

Digital – voll normal?! – ein Präventionsbeispiel 76

Projektbeispiele (1) 77

Projektbeispiele (2) 78

Projekt „Digitale Medienwelten Jugendlicher“ 79

Arbeitsblatt:

Einen Fragebogen erstellen 80

Lösungen 81

Linkliste..... 95

Text- und Bildquellen 97