

Vorwort	5	Arbeitsblatt: Handysucht — wer kann mir helfen? 27
Grundlagen		
Mediensucht — ein Trend unserer Zeit?.....	6	Kapitel 3: Computersucht
Medienkompetenz und Mediensucht	7	Wann spricht man von „Computersucht“? 28
Ist Mediensucht eine Sucht im medizinischen Sinne?	8	Diese Gefahren lauern hinter der Computersucht 29
Das können Kennzeichen von Mediensucht sein	9	Abschalten oder süchtig werden 30
Arbeitsblatt: Mediensucht – Versuch einer Erklärung	10	Selbsttest: PC- und Internetkonsum 31
Arbeitsblatt: Vernachlässige ich meine Freunde?	11	Auswertung des Selbsttests: PC- und Internetkonsum 32
Arbeitsblatt: Medienausstattung in deutschen Haushalten	12	Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stundenplan (1)..... 33
Arbeitsblatt: So nutzen Jugendliche die Medien	13	Arbeitsblatt: Mein persönlicher Stundenplan (2) — Anleitung 34
Arbeitsblatt: Mädchen und Jungen — unterschiedliche Mediennutzung?	14	
Kapitel 1: Fernsehsucht		
Wann spricht man von „Fernsehsucht“?	15	Kapitel 4: Internetsucht
Sind zwei Stunden fernsehen am Tag normal?	16	Wann spricht man von „Internetsucht“? 35
Fernsehsucht — so können Eltern helfen	17	Merkmale der Internetsucht 36
Merkmale der Fernsehsucht	18	Ist die Nutzung des Internets gefährlich? 37
Arbeitsblatt: Das können Gefahren einer Fernseh- sucht sein	19	Arbeitsblatt: Wann wird die Internetnutzung zur Sucht? 38
Kapitel 2: Handysucht		
Wann spricht man von „Handysucht“?	20	Selbsttest: Bin ich internetsüchtig? 39
Kann ich ohne Smartphone sein?	21	Auswertung des Selbsttests: Bin ich internetsüchtig? 40
Telefonieren ist heute Nebensache	22	Arbeitsblatt: Verloren im Netz 41
Die Handy-App „Menthal Balance“	23	
So kann sich die Handysucht auswirken	24	
Arbeitsblatt: Handysucht	25	
Fragebogen: Bin ich handysüchtig?	26	
Kapitel 5: Chatsucht		
		Wann spricht man von „Chatsucht“? 42
		Ich habe doch nur mit meiner Freundin gechattet! 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 Bundes- anstalt 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 Präventions- beispiel	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