

Lösungen

Lösung zu Arbeitsblatt 1

Auflösung Fallbeispiel 1: unproblematisch (0–2 Kriterien)

Max ist 12 Jahre alt. Er spielt Fußball im Verein und hat einmal in der Woche zusammen mit seinem besten Freund Gitarrenunterricht. Zu Weihnachten hat Max eine Playstation mit dem neuesten Fifa-Spiel bekommen. Seitdem kommen Max' Freunde bei schlechtem Wetter oft zu ihm nach Hause und sie zocken Fifa. Bei gutem Wetter gehen sie lieber gemeinsam raus, um selbst zu kicken. Wenn seine Freunde keine Zeit haben, spielt Max zu Hause am liebsten Minecraft. *Vor allem wenn es ihm nicht so gut geht, er schlecht gelaunt oder angespannt ist, hilft ihm das Zocken, sich vorübergehend wieder besser zu fühlen.* Weil es in letzter Zeit in der Schule etwas stressiger ist, freut er sich deshalb, wenn er nach den Hausaufgaben in Ruhe Minecraft spielen kann, um sich zu entspannen.

Enthaltene Kriterien: emotionsregulative Aspekte

Auflösung Fallbeispiel 2: riskant (3–4 Kriterien)

Lena ist 14 Jahre alt und spielt Basketball im Verein. Vor Kurzem hat sie einen neuen PC bekommen und spielt seitdem fast jeden Tag mit ihren Freundinnen und Freunden League of Legends. Nach der Schule kann Lena es Tag für Tag kaum erwarten, bis sie den PC wieder einschalten kann. *Während sie zu Mittag isst und ihre Hausaufgaben macht, denkt sie die ganze Zeit schon daran, dass sie gleich noch League of Legends spielen möchte. Inzwischen hat sie auch keine Lust mehr auf Basketball* und würde an den Trainingstagen lieber zuhause bleiben und am PC zocken. Weil sie lieber League of Legends gespielt hat, als zu lernen, und in der Schule häufig unkonzentriert war, hat sie letzte Woche *eine Sechs in Englisch geschrieben. Das gab ganz schön Stress mit ihren Eltern! Lena interessiert das allerdings nicht wirklich, sie spielt weiterhin so viel League of Legends wie bisher.*

Enthaltene Kriterien: gedankliche Eingenommenheit, Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Beschäftigungen, exzessive Nutzung von internetbezogenen Computerspielen trotz bewusster psychosozialer Probleme

Auflösung Fallbeispiel 3: problematisch (5 oder mehr Kriterien)

Alex ist 13 Jahre alt und spielt in seiner Freizeit am liebsten Fortnite auf seiner PS4. Weil er gemerkt hat, dass er *unruhig oder gereizt ist, wenn er länger nicht spielen kann*, hat er sich das Spiel inzwischen auch auf sein Smartphone heruntergeladen. So hat er auch im Bus zur Schule oder im Urlaub mit seinen Eltern immer die Möglichkeit, zu spielen. Seit er mit *Fortnite* angefangen hat, hat er das Gefühl, *er muss immer länger dranbleiben, jeden Tag ein bisschen länger spielen*, damit es ihm Spaß macht. Vor Kurzem hat er zwar versucht, *seine Spielzeit etwas zu reduzieren, aber es hat nicht funktioniert.* Wenn seine Eltern abends heimkommen und ihn fragen, was er den ganzen Nachmittag gemacht hat, *lügt Alex und sagt, er hätte sich mit einem Freund getroffen*, damit es keinen Ärger gibt. In der Schule läuft es für Alex gerade auch nicht so gut: *Er hat einige Fünfer und Sechser geschrieben und nun ist seine Versetzung gefährdet. An seinem Spielverhalten hat das bisher aber nichts geändert.*

Enthaltene Kriterien: Entzugssymptomatik, Toleranzentwicklung, erfolglose Abstinenzversuche, Lügen über das tatsächliche Ausmaß des Internetcomputerspielens, eine wichtige Beziehung, Arbeits- oder Ausbildungsstelle aufgrund der Teilnahme an Internetspielen ist gefährdet, exzessive Nutzung von internetbezogenen Computerspielen trotz bewusster psychosozialer Probleme

Lösung zu Arbeitsblatt 3

VORTEILE
NACHTEILE

Kurzfristig

- Spaß
- hilft gegen Langeweile
- reduziert Anspannung

- Vernachlässigung von Hausaufgaben oder anderen Hobbys

Langfristig

- Hobby
- Freundschaften

- schlechtere Schulleistung
- Streit mit Eltern
- Verlust von Freundschaften
- schlechtere körperliche Fitness
- finanzielle Kosten

Beispiele für das Tagesprotokoll auf Arbeitsblatt 4

Wann? (Uhrzeit)	Wo?	Internet-/Mediennutzung			
		Dauer (Min.)	Was?	Gerät: Handy, etc.	Warum?
06:00– 08:00	Zu Hause	5	WhatsApp, Chat mit Freunden	Handy	Soziale Kontakte
08:00– 10:00	Draußen/ Schule	10	Facebook, Neuigkeiten gecheckt	Handy	Soziale Kontakte Langeweile/Neugier
10:00– 12:00	Draußen/ Schule	10	Clash of Clans gespielt in	Handy	Anspannung loswerden

Andere Aktivitäten/Freizeitaktivitäten		
Dauer (Min.)	Was?	Mit wem?
	(Schlafen)	Mit 2 Freunden
20	Mit dem Fahrrad in die Schule gefahren	
	(Schule)	

Beispiele für Arbeitsblatt 5

