



Felnhofer • Kothgassner • Galliez

THERAPIE-TOOLS



Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter

2. Auflage



E-Book inside auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Mag. Dr. Anna Felnhofer
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18–20, A – 1090 Wien

Prof. Mag. Dr. Oswald D. Kothgassner
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18–20, A – 1090 Wien

Stéphanie Galliez
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18–20, A – 1090 Wien

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29204-7 Print
ISBN 978-3-621-29205-4 E-Book (PDF)

2. Auflage 2026

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Illustratorin: Stéphanie Galliez
Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina Oberdorfer
Herstellung: Sonja Droste
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort 2. Auflage	10
Einführung	11
1 Medien im Alltag: Multitasking	14
2 Soziale Netzwerke	25
3 Online-Shopping	44
4 Problematische Smartphone-Nutzung	54
5 Pathologisches Gaming	74
6 Cybermobbing	95
7 Problematische Netzwerke 1: Pro-Ana und Pro-Mia	119
8 Problematische Netzwerke 2: Online-Suizidalität und non-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSVV)	151
9 Gewalt und Extremismus	174
10 Sex im Internet: Sexting und Pornografie	196
11 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten und Lösungen	226
Literatur	236

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Medien im Alltag: Multitasking	14
INFO 1 Comic: Flora und das Multitasking	16
AB 1 Eigenschaftswaage	17
AB 2 Das kann ich richtig gut!	20
AB 3 Das kann mein Kind richtig gut!	21
AB 4 Cyberfamilien-Quiz	22
AB 5 Cyberfamilie: Quiz	23
AB 6 Entspannungs- und Stressbarometer	24
2 Soziale Netzwerke	25
INFO 2 Comic: Marko erstellt ein Instagram-Profil	28
AB 7 Quiz zu sozialen Netzwerken	29
AB 8 Das Spinnennetz	30
AB 9 Master of Social Networking	32
AB 10 Social-Media-Regeln	33
AB 11 Profil erstellen	34
AB 12 Bilderfluch	38
AB 13 Maskenball	40
AB 14 Schwierige Situationen	41
INFO 3 Regeln für soziale Netzwerke	43
3 Online-Shopping	44
INFO 4 Comic: Alles zurück?	46
AB 15 Quiz zum Online-Shopping	47
AB 16 Online-Shops: Suchbild	49
AB 17 Online-Shopping Gütesiegel	50
AB 18 Meine Online-Shopping-Checkliste	52
AB 19 Online-Shopping Familienregeln	53
4 Problematische Smartphone-Nutzung	54
INFO 5 Comic: Glued to the smartphone	57
AB 20 Anamnesebogen: Smartphone-Nutzung	58
INFO 6 Problematische-Smartphone-Nutzung: Was ist das?	61
AB 21 Gerät oder Inhalt?	62
AB 22 Mein Handy-Tagebuch	63
AB 23 Meine Selbsteinschätzung	64
AB 24 Ein Tag ohne Handy	65
AB 25 Maxi verstehen	66
AB 26 Meine Handy-Angewohnheiten	67
AB 27 Nicht alles muss sein	68
AB 28 Mein Kind nutzt ein Smartphone – Was tun?	70

AB 29	Gedankenexperiment	71
AB 30	Smartphone-Regeln	73
5	Pathologisches Gaming	74
INFO 7	Comic: Die ganze Zeit denke ich an ...	78
AB 31	Anamnesebogen: Computerspiele	79
AB 32	Die ganze Zeit denke ich an ...	82
AB 33	Mein Computerspieltagebuch	84
AB 34	Meine Selbsteinschätzung	85
AB 35	Ich und mein Gaming-Ich ...	86
AB 36	Meine Gründe für das Computerspielen	87
AB 37	Kraftquellen	88
AB 38	Mein Plan	89
AB 39	Gaming-Mythen	90
AB 40	Warum spielt mein Kind?	91
AB 41	Hat mein Kind ein Spielproblem?	92
AB 42	Mein Kind spielt Computer – Was tun?	93
AB 43	Computerspielregeln	94
6	Cybermobbing	95
INFO 8	Comic: Leo wider die Internet-Trolle	99
INFO 9	Was du alles über Cybermobbing wissen musst	100
INFO 10	Cybermobbing kurz gefasst	101
AB 44	Cybermobbing-Quiz für Eltern	102
AB 45	Cybermobbing-Quiz	103
AB 46	Cybermobbing bei Ihrem Kind	104
AB 47	Umgang mit Cybermobbing	105
AB 48	Gemeinsame Lösungen gegen Cybermobbing	106
AB 49	Erkennen von Emotionen	107
AB 50	Benennen von Emotionen	108
AB 51	Umgang mit Emotionen	109
AB 52	Abwehrschilde sammeln	112
INFO 11	Abwehrschilde sammeln	113
AB 53	Warnzeichen erkennen	114
AB 54	Netiquette	116
AB 55	Rollenspiel	118
7	Problematische Netzwerke 1: Pro-Ana und Pro-Mia	119
INFO 12	Comic: Die etwas andere soziale Unterstützung	123
AB 56	Anamnesebogen: Mediennutzung	124
INFO 13	Wer sind Ana und Mia?	127
INFO 14	Was sind Pro-Ana- und Pro-Mia-Seiten	128
AB 57	Welche Anzeichen zeigt mein Kind?	129
INFO 15	Tipps & Tricks gegen Pro-Ana und Pro-Mia	130
AB 58	Stärken meines Kindes	131
AB 59	Umgang mit der Essstörung: Was wie sagen?	134

AB 60	Kreuzworträtsel	136
AB 61	Pro-ES versus Pro-Recovery	137
AB 62	Anas und Mias Einschüchterung	138
AB 63	Soziale Unterstützung: Was ist das?	140
AB 64	Online- und Offline-Freunde	142
AB 65	Doofe Kommentare abblocken	145
AB 66	Essen im Alltag	146
AB 67	Ich: inszeniert?	148
AB 68	Wer bin ich?	150

8 Problematische Netzwerke 2: Online-Suizidalität und non-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSVV) 151

INFO 16	Comic: Hätten wir etwas tun können?	154
INFO 17	Das Wichtigste zum Suizid	155
AB 69	Suizid: Mythos oder Faktum?	156
AB 70	Warnzeichen erkennen	159
INFO 18	Suizidalität: Was tun?	160
AB 71	Mein Freund will sich etwas antun – Was jetzt?	161
INFO 19	Comic: Zwei Seiten einer Geschichte	163
AB 72	Pro-NSVV-Inhalte – wie es mir damit geht	164
AB 73	Mein heiles und mein verletztes Ich	167
AB 74	Wenn meine Verletzungen reden könnten ...	168
AB 75	Meine Lasten	169
AB 76	Meine Alternativen	171
AB 77	Elternanleitung NSVV	173

9 Gewalt und Extremismus 174

INFO 20	Comic: Zwei Wege	178
INFO 21	Online-Extremismus – Was ist das?	179
AB 78	Detektivspiel: Welche Inhalte sind problematisch?	180
AB 79	Wie melde ich problematische Inhalte?	182
AB 80	Das ist mir wichtig im Leben	183
AB 81	Warum ausgerechnet Extremismus?	185
AB 82	Umgang mit Extremismus online: Tipps für Eltern	187
INFO 22	Gewalt im Netz – Was ist das?	188
AB 83	Echte und gespielte Gewalt	189
AB 84	Warum Gewalt fasziniert	192
AB 85	Gewalt durch verschiedene Augen betrachtet	193
AB 86	Mein Umgang mit Gewalt	194
AB 87	Gewaltkreislauf	195

10 Sex im Internet: Sexting und Pornografie	196
INFO 23 Comic: Sexting	200
INFO 24 Was ist Sexting?	203
INFO 25 Informationen zu Sexting	204
AB 88 Sexualität	205
AB 89 Sex – Sexualität – Sexualisierung	206
AB 90 Warum Sexting?	207
AB 91 Was ich hinausrufe in die Welt ...	209
AB 92 Sextortion – das andere Ende	211
AB 93 Sexting-Opfer: Was tun?	212
AB 94 Blöde Gedanken verwandeln IA	213
AB 95 Blöde Gedanken verwandeln IB	214
AB 96 Blöde Gedanken verwandeln IIA	215
AB 97 Blöde Gedanken verwandeln IIB	216
AB 98 Selbstinstruktion für gute Gedanken	217
INFO 26 Mein Sexting-Werkzeugkoffer	218
INFO 27 Anmache im Netz	219
AB 99 Mein Vulkan	220
AB 100 Die Anmache-Alarmanlage	222
INFO 28 All about Pornos	223
AB 101 All about Pornos	224

Vorwort 2. Auflage

»Man ist physisch allein, und man ist digital mit und zwischen allen [...]«
(Eva Menasse, Alles und nichts sagen, S. 90)

Seit der ersten Auflage dieser Therapie-Tools hat das Thema der problematischen Mediennutzung nichts an Brisanz verloren – im Gegenteil: Die COVID-19-Krise mit ihren Lockdowns, Schulschließungen und der Verlagerung sozialer Kontakte ins Digitale hat die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen noch weiter intensiviert. Eine Vielzahl medialer Berichte zeichnen ein klares Bild: von exzessiven Bildschirmzeiten über die sogenannte »Handy-Sucht« bis hin zu den sogenannten »unsozialen Medien« und einer zunehmenden Einsamkeit unter jungen Menschen (vgl. das Eingangszitat). Darüber hinaus hat sich die Plattformlandschaft seit der letzten Auflage weiterentwickelt: Soziale Netzwerke wie *BeReal*, *TikTok* oder *Discord* sind in den Fokus gerückt, während *Facebook* bei Jugendlichen kaum noch eine Rolle spielt. Trends kommen und gehen, im Kern aber bleiben die Herausforderungen sowie auch die psychologischen Mechanismen hinter den beobachtbaren Phänomenen dieselben – und machen diese Tools auch sechs Jahre später aktueller denn je.

Im Unterschied zu den mittlerweile zahlreichen Ratgebern, Online-Broschüren und Informationsplattformen – besonders hervorzuheben sind *Saferinternet.at* (Österreich), *klicksafe.de* (Deutschland) und *jugendundmedien.ch* (Schweiz) – sowie im Gegensatz zu evidenzbasierten Manualen, die sich vor allem auf die Behandlung der Computerspielstörung nach ICD-11 konzentrieren, bietet die vorliegende Materialiensammlung praxisnahe und unmittelbar einsetzbare therapeutische Techniken. Diese können sowohl in der Primär- und Sekundärprävention als auch als begleitendes Element in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Auch in der zweiten Auflage erheben wir nicht den Anspruch, ein vollständiges oder abschließendes Werkzeugpaket vorzulegen – im Zentrum steht vielmehr die alltagstaugliche Anwendung: breit einsetzbar in der Prävention und zielgerichtet für die therapeutische Arbeit mit Risikogruppen.

Auf Basis der Erfahrungen der letzten Jahre ebenso wie angesichts gesellschaftlicher und medienbezogener Veränderungen haben wir diese Neuauflage an mehreren Stellen überarbeitet. Dazu zählen die Aktualisierung zentraler Literaturquellen, die Anpassung veralteter Begriffe, die Überarbeitung einzelner Comics zur besseren Lesbarkeit sowie – besonders wesentlich – die Erweiterung der theoretischen Grundlagen am Beginn jedes Kapitels sowie die Ergänzung der »Lösungen«. Ziel dieser Erweiterungen ist es, auch Fachpersonen mit weniger Vorwissen eine rasche, fundierte und kompetente Umsetzung der Tools zu ermöglichen.

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg und hilfreiche Impulse bei der praktischen Anwendung der Tools!

Wien, im Frühjahr 2026

Anna Felnhofer
Oswald D. Kothgassner
Stéphanie Galliez

Einführung

Digitale Medien bilden einen integralen Bestandteil der heutigen Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Einerseits bieten sie, verantwortungsbewusst genutzt, eine Möglichkeit zur integrativen Teilhabe an der Gesellschaft, andererseits stellen sie mitunter hohe Anforderungen an die Medienkompetenzen derjenigen, die sie nutzen. Das Konzept der Medienkompetenz umfasst das Wissen um die Vor- und Nachteile diverser Medien (u. a. Smartphones, soziale Netzwerke, Offline- und Online-Games), das Hinterfragen des eigenen Konsums sowie auch den kompetenten, informierten Umgang mit eigenen Daten (u. a. Datenschutz, Datenspeicherung) wie auch mit potenziell schädlichen Seiten bzw. Situationen (u. a. Gewalt in Medien, Cybermobbing; Kothgassner & Felnhofer, 2018; Porsch & Pieschl, 2014).

Beim Erwerb von Medienkompetenzen und assoziierten Ressourcen (z. B. Emotionsregulationsfähigkeit, soziale Kompetenzen oder Selbstmanagement-Techniken), welche wesentlich für einen förderlichen Umgang mit digitalen Medien sind, orientieren sich Kinder und Jugendliche neben dem Lernen durch Ausprobieren (learning by doing) in der Regel an Eltern, Lehrpersonen oder Gleichaltrigen. Insbesondere die Eltern spielen eine zentrale Rolle bei der Vermittlung eines kreativen, sicheren und entwicklungsfördernden Umgangs mit dem reichhaltigen Angebot neuer Medien (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2018a). Zugleich liegen bei den Erziehungsberechtigten vielfach Unsicherheiten hinsichtlich eines entwicklungsfördernden Gebrauchs von Medien vor. Häufige Fragen betreffen unter anderem die Nutzungsdauer bzw. Bildschirmzeiten (z. B. »Wie lange darf mein Kind das Handy nutzen?«), den altersadäquaten Einsatz (z. B. »Ab wann darf mein Kind ein eigenes Handy haben?«) sowie auch die Bewältigung problematischer Nutzungsweisen bzw. Erfahrungen (z. B. »Was tue ich, wenn mein Kind Opfer von Cybermobbing wurde?«).

Wenngleich bereits eine gute Auswahl an entsprechenden Ratgebern und Richtlinien in deutscher Sprache online und im Print verfügbar ist (siehe u. a. saferinternet.at, 2025; ZHAW, 2024), welche auch in der Therapie nutzbar sind, stellte sich für Personen mit geringer Lesekompetenz bzw. für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen eine eher spielerisch-bildhaftere Darstellung von Inhalten bereits öfter als wirksam heraus.

Ebenso ermangelt es der psychologischen Therapie derzeit an kindgerechten Materialien für individuell angepasste und wirksame Interventionen bei Kindern und Jugendlichen sowie auch deren Eltern. Dies umfasst neben der gezielten Behandlung von assoziierten Belastungen und Störungsbildern (z. B. Computerspielerkrankung) vor allem die präventive Arbeit mit den Eltern im Rahmen von Erziehungsberatung wie auch die Stärkung von entsprechenden günstigen Strategien im Umgang mit digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen (u. a. Selbstinstruktionen und Selbstbeobachtungen, Emotionsregulation, soziale und Konfliktlösekompetenz online).

Methoden und Techniken

Das vorliegende Therapie-Tools-Buch konzentriert sich auf Methoden und Techniken, die sich für die Vermittlung von Medienkompetenzen und anderen Interventionen in Verbindung mit digitalen Medien eignen. Diese sollen sowohl in der primären und sekundären Prävention als auch in der Therapie einsetzbar sein. Die entwickelten Materialien sollen für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern gleichsam attraktiv gestaltet und aufgebaut sein. Der Einsatz in Gruppensettings ist ebenfalls möglich. Zu Beginn jedes Kapitels zu einer Problemlage wird daher auf spezielle Arbeitsblätter verwiesen, welche für den Einsatz in Gruppen (z. B. Medienkompetenz-Gruppen, Soziale-Kompetenz-Gruppen, Psychoedukation-Gruppen) bestimmt sind. Die einzelnen Materialien enthalten in der Kopfzeile einen Hinweis darauf, auf welche Zielgruppe die Materialien abgestimmt wurden:

- T** **Therapeut/Therapeutin:** Mit diesem Zeichen werden Arbeitsblätter gekennzeichnet, die von Behandelnden oder in der therapeutischen Arbeit mit Kindern / Jugendlichen eingesetzt werden können.
- K** **Kind:** Für die Bearbeitung durch jüngere Kinder sind Materialien vorgesehen, die mit diesem Zeichen versehen wurden.
- J** **Jugendliche:** Materialien mit diesem Zeichen sind speziell für die Bearbeitung durch Jugendliche konzipiert.
- E** **Eltern:** Mit diesem Zeichen versehene Arbeitsblätter sind in erster Linie für Eltern bzw. engste Bezugspersonen (auch Pflegeeltern, Adoptiveltern oder Bezugspersonen aus Einrichtungen) konzipiert.

Die Kennzeichnung kann als Hilfestellung für Behandelnde verstanden werden, die Arbeitsblätter können allerdings auch flexibel eingesetzt werden. Bei der Verwendung der Arbeitsblätter ist darauf zu achten, dass viele auf Methoden der Klinischen Psychologie und Psychotherapie aufbauen und somit nicht von Laien angeleitet werden sollten.

Übersicht der Interventionsmethoden

Die Materialien gliedern sich in Arbeits- und Informationsblätter, die insbesondere den folgenden Interventionsmethoden zuzuordnen sind:

Faktenwissen / Psychoedukation. Diese Kategorie dient primär der Aufklärung und Unterstützung in Form einer Wissensvermittlung und Hilfestellung für Patientinnen und Patienten zum besseren Verständnis von Zusammenhängen. Dies erfolgt in erster Linie durch Merkblätter oder Comics – oder spielerischer durch Quiz-Arbeitsblätter, Detektivspiele, Kreuzworträtsel oder Suchbilder.

Entspannungsverfahren. Entspannungsverfahren dienen oftmals der Linderung von akuter Belastung durch Stress und Anspannung und stellen ein effizientes Verfahren in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen dar (Petermann & Schomaker, 2019). Es können mit den entsprechenden Arbeitsmaterialien Entspannungsquellen online und offline identifiziert werden (Tagebuch, Entspannungsbarometer) und Entspannungsinstruktionen und -möglichkeiten vermittelt werden.

Selbstmanagement. Selbstbeobachtung und Selbstinstruktion dienen der besseren Wahrnehmung und Bewältigung emotionaler Anspannungen sowie des übermäßigen Gebrauchs digitaler Medien (vgl. Kanfer et al., 2012). Diese Kategorie von Arbeitsblättern ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, eigenes Verhalten besser zu erfassen. Dies hilft dabei, emotionale Zustände und Verhalten besser miteinander zu verknüpfen sowie eine bessere Strukturierung und Planung (Tagesstruktur) zu erlernen. Darüber hinaus fokussieren weitere Materialien in dieser Kategorie auf die Ausbildung und Wahrnehmung eigener Ressourcen (z. B. positive Selbstverstärkung).

Emotionsregulation. Emotionen erkennen und benennen sowie Emotionen adäquat ausdrücken (online wie offline) sind wesentliche Fähigkeiten von Medienkompetenzen und emotionalen Kompetenzen. Diese Kompetenzen stellen Schutzfaktoren dar (Umgang mit negativen Gefühlen) und sind Vorbedingung für empathische, (pro-)soziale Interaktion mit anderen – on- und offline.

Soziale Kompetenzen. Kommunikationsregeln online und offline unterscheiden sich häufig, jedoch liegen beiden »Welten« ähnliche Grundannahmen zugrunde. Arbeitsblätter dieser Kategorie versuchen Konfliktlösestrategien und Umgang mit potenziell schwierigen sozialen Interaktionen (z. B. Freundschaftsanfragen) online zu thematisieren, digitale soziale Interaktionen auch als Ressourcen zu etablieren und Risikofaktoren zu minimieren.

Erziehungskompetenzen. Zu dieser Kategorie zählen die Vermittlung von Wissen über digitale Medien, die Reflexion von Fallstricken in der Erziehung sowie die Unterstützung der Eltern bei der Aufgabe, die Medienkompetenzen des Kindes / Jugendlichen zu fördern und zu stärken.

Verwendung

Der Aufbau der jeweiligen Kapitel folgt einer einheitlichen Struktur, die sich in folgende Bestandteile gliedert:

- (1) Comic
- (2) Informationsblätter: Psychoedukation
 - für Eltern oder Angehörige
 - für Kinder und Jugendliche
- (3) Arbeitsblätter: Übungen und Aufgaben
 - für Eltern oder Angehörige
 - für Kinder und Jugendliche
 - für Eltern und Kinder / Jugendliche

(1) Comic. Zentraler Baustein soll vor allem die mit Comics unterstützte Wissensvermittlung und Umsetzung therapeutischer Techniken sein; die Comics greifen zentrale Themenfelder auf und bereiten die Informationen leicht verständlich auf.

(2) Informationsblätter: Psychoedukation. Die Psychoedukation als wesentlicher Bestandteil jeder psychologischen Therapie, Psychotherapie und Beratung erhält einen zentralen Platz. Zum einen dient sie der Vermittlung von Grundlagenwissen zu den jeweiligen Themen (z. B. Forschungserkenntnisse, Daten, Fakten, Rechte und Richtlinien), zum anderen soll sie Möglichkeiten einer vertiefenden Auseinandersetzung und Lektüre aufzeigen. Die Aufteilung in Psychoedukation für Eltern und jener für Kinder / Jugendliche ermöglicht zuletzt auch auf die Spezifitäten der Zielgruppen entsprechend einzugehen, sei es, dass die Sprache dem Entwicklungsstand angemessen ist oder dass in den jeweiligen Kapiteln nur jene Aspekte angeschnitten werden, die für die jeweilige Zielgruppe von Relevanz sind.

(3) Arbeitsblätter: Übungen und Aufgaben. Die jeweiligen Aufgaben und Übungen sind als Arbeitsblätter konzipiert, die an die jeweiligen Bedürfnisse der Zielgruppen angepasst sind. Die deutliche Kennzeichnung ermöglicht eine rasche Zuordnung der Übungen zu den jeweiligen Gruppen (Eltern, Kinder, Jugendliche). Die Übungen und Aufgaben orientieren sich an evidenzbasierten Techniken, wie sie in der Kinder- und Jugendpsychotherapie (z. B. Petermann & Petermann, 2015) oder auch in der Eltern- bzw. Erziehungsberatung (z. B. Schwenck & Reichert, 2012) zur Anwendung kommen. Die Fokussierung auf neue Medien und assoziierte Problemfelder ermöglicht jedoch einen zielgerichteten Einsatz für eine große Bandbreite an Fragestellungen sowohl in der Einzelpsychotherapie, der Elternberatung als auch im Gruppensetting. Ebenso wird Wert darauf gelegt, dass Materialien die Zusammenarbeit von Eltern und deren Kindern bei der Lösung von Aufgaben fördern.

Hausaufgaben. Darüber hinaus ist es möglich, mit den entsprechenden Materialien Hausaufgaben für eine therapeutische Arbeit zu gestalten. Wichtig dabei ist, dass Hausaufgaben verbindlich gemacht werden und auch von den Kindern/Jugendlichen und von Elternseite als wesentlicher Bestandteil der Behandlung angesehen werden. Entsprechende Arbeitsblätter können, vom Therapeuten ausgesucht, für verschiedene Problemstellungen von Sitzung zu Sitzung ausgegeben werden. Einige der Arbeitsblätter eignen sich dazu besonders gut (z. B. Tagebuch zur Selbstbeobachtung). In der Behandlungsmappe des Patienten können diese dann auch abgeheftet und die Fortschritte dort anschaulich für das Kind aufgearbeitet werden. Es soll diesbezüglich darauf verwiesen werden, dass besonders der Einsatz von Hausaufgaben die Effektivität von Interventionen klar erhöht (Kazantzis et al., 2010).

1 Medien im Alltag: Multitasking

Multitasking im Zusammenhang mit neuen Medien (engl. »media multitasking«) bezeichnet die gleichzeitige Nutzung zweier oder mehrerer Medien (z. B. Fernsehen, Smartphone, Internet, E-Mails) sowie auch die Kombination dieser Tätigkeiten mit Offline-Aktivitäten (z. B. Face-to-face Gespräche, Hausaufgaben oder Hausarbeit; s. Foehr, 2006). Studien (z. B. Carrier et al., 2009; Moissala et al., 2016) zeigen eine stete Zunahme des medienbezogenen Multitaskings insbesondere unter Jugendlichen. Als mögliche Gründe werden die zunehmende Digitalisierung von Alltagstätigkeiten (z. B. Online-Kalender, digitale Textverarbeitungsprogramme) wie auch die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Medien sowie deren verhältnismäßig leichte Integrierbarkeit in den Alltag (etwa durch portable Geräte wie Smartphone und Tablet) gesehen.

Während medienbezogenes Multitasking häufig mit negativen Effekten wie z. B. einer Abnahme der Aufmerksamkeitspanne oder schlechteren schulischen Leistungen assoziiert wird (vgl. Baumgartner et al., 2018), gibt es auch Hinweise darauf, dass sich der Effekt je nach Alter der Jugendlichen (Baumgartner et al., 2018), nach Intensität des Multitaskings (je stärker, desto mehr Probleme; Wiradhandy & Koerts, 2021) und nach betrachteter Aufmerksamkeitsfunktion (Chen et al., 2025) unterscheiden können, und dass heutige Kinder und Jugendliche die multiplen Anforderungen generell gut bewältigen können (vgl. Radesky et al., 2015). Folglich gilt es im Rahmen einer Behandlung bzw. Psychotherapie die Mediennutzung (Welche Medien werden wie und mit welchem Ergebnis im Alltag genutzt?) zunächst wertfrei zu erfassen. Dazu zählt einerseits das Wissen um die verschiedenen Aspekte von Technologien sowie andererseits z. B. das Sammeln von generellen Vor- und Nachteilen diverser Technologien, um sich vor allem die positiven Aspekte zu vergegenwärtigen und die jeweilige Technologie bewusst und gezielt zum eigenen Vorteil nutzen zu können.

Ressourcenaktivierung

In diesem Sinne sind im Rahmen der Behandlung bzw. Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen nicht nur deren problematischen Verhaltensweisen, sondern vor allem den Ressourcen ein zentraler Platz einzuräumen (Caby & Caby, 2017). Zur Ressourcenaktivierung zählt zunächst das Aufdecken von Ressourcen, d. h. die Feststellung, welche Fähigkeiten bzw. welche Stärken bereits im Alltag angewendet werden und welche davon zu Stress oder Entspannung führen. Eine eingehende Analyse der Gegenüberstellung dieser beiden Arbeitsblätter kann schließlich dazu herangezogen werden, gezielt an Lösungen für bestehende Probleme zu arbeiten (vgl. de Shazer & Dolan, 2008). Zuletzt kann aber in der psychologischen Therapie bzw. Psychotherapie an bereits bestehende Fähigkeiten angeknüpft, vorhandene Stärken aktiv gefördert und die Entwicklung neuer Kompetenzen angestrebt werden.

Arbeits- und Informationsmaterial

INFO 1 Comic: Flora und das Multitasking

Dieses Informationsblatt zeigt auf, dass Multitasking nicht – wie häufig angenommen – zwangsläufig mit negativen Konsequenzen in Zusammenhang stehen muss, sondern dass manche Kinder und Jugendliche Kompetenzen entwickeln, um mit den multiplen Anforderungen adäquat umzugehen. Die erzählte Geschichte kann folglich als Anstoß für die Reflexion eigener Stärken und Schwächen im Umgang mit multiplen (medialen) Anforderungen betrachtet werden. Die Besprechung des Comics erfolgt im Idealfall mit dem Kind/ dem Jugendlichen gemeinsam.

AB 1 Eigenschaftewaage

Um Technologien einerseits gezielt zum eigenen Vorteil nutzen zu können, ohne sich dabei andererseits Risiken auszusetzen, ist es wichtig, sich die tatsächlichen Nutzungsmöglichkeiten diverser Geräte sowie auch deren Vor- und Nachteile zu vergegenwärtigen. Die Waage wird pro gewählte Technologie einmal befüllt. Insofern sollte die Seite mit der Waage so oft ausgedruckt werden, wie Technologien bearbeitet werden.

AB 2 Das kann ich richtig gut!

Im Sinne der Ressourcenaktivierung soll bei diesem Arbeitsblatt das Kind/der Jugendliche all seine bereits vorhandenen Kompetenzen im Zusammenhang mit Mediennutzung sammeln. Dies dient einerseits dem Aufdecken bestehender Ressourcen, andererseits sollen dadurch noch nicht ausgebildete Fertigkeiten erkannt und in weiterer Folge gefördert werden. Dieses Arbeitsblatt eignet sich auch als Gruppenübung. Hierbei können die Kinder/Jugendlichen zunächst jeder für sich das Blatt ausfüllen und anschließend miteinander vergleichen und im Sinne eines Peer-to-peer-Mentorings diskutiert werden.

AB 3 Das kann mein Kind richtig gut!

Um bestehende Vorurteile zur Mediennutzung des Kindes abbauen zu können, sind die Eltern bzw. Angehörigen im Rahmen dieses Arbeitsblatts dazu aufgefordert, bestehende Medienressourcen zu reflektieren. Dabei soll ein verbessertes Verständnis der Technologienutzung des Kindes erreicht werden. Auch bildet dies die Voraussetzung, um das Kind bei der Nutzung diverser Technologien gezielt unterstützen und fördern zu können.

AB 4 Cyberfamilien-Quiz für Kinder und Jugendliche

Die fett gedruckten Zeilen dieses Arbeitsblattes werden zunächst von den Kindern/Jugendlichen zuhause ausgefüllt und anschließend mit den Antworten der Eltern verglichen, die zeitgleich dasselbe Quiz – nur auf einem anderen Arbeitsblatt (**AB 5**) – bearbeiten. Die Antworten der Eltern können nachgetragen werden, sodass eine direkte Gegenüberstellung erfolgt. Auf Basis der Selbstreflexion (Wie ist es für mich?) und Perspektivenübernahme (Wie ist es für meine Eltern?) soll eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema innerhalb der Familie erreicht werden.

AB 5 Cyberfamilien-Quiz für Eltern

Die fett gedruckten Zeilen dieses Arbeitsblattes werden zunächst vom Elternteil zuhause ausgefüllt und anschließend mit den Antworten des Kindes verglichen, das zeitgleich dasselbe Quiz – nur auf einem anderen Arbeitsblatt (**AB 4**) – bearbeitet. Die Antworten des Kindes können nachgetragen werden, sodass eine direkte Gegenüberstellung erfolgt. Anschließend soll diskutiert werden, in welchen Punkten die Antworten übereinstimmen und in welchen sie sich unterscheiden.

AB 6 Entspannungs- und Stressbarometer

Um eine Verhaltensmodifikation herbeiführen zu können, ist es zunächst wichtig, sich über das eigene Verhalten im Klaren zu sein. Dieses Arbeitsblatt dient folglich der Identifikation jener Tätigkeiten, die im Alltag entweder Stress verursachen oder der Entspannung dienen. Dieses Arbeitsblatt eignet sich auch als Gruppenübung. Hierbei können die Kinder/Jugendlichen zunächst jeder für sich das Blatt ausfüllen und anschließend miteinander vergleichen und diskutieren. Dies fördert nicht nur die Perspektivenübernahme, sondern auch das Verständnis füreinander und für abweichendes Erleben und Verhalten.

Comic: Flora und das Multitasking

