

PROTECT

PROTECTtraining- Prävention von Mediensucht

Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel

Reduzierung einer exzessiven und schädlichen Internetnutzung,
Verhinderung einer Internetsucht (z.B. Internetspiele und Soziale Medien)

Zielgruppe

Jugendliche im Alter von 12-18 Jahren mit einem riskanten Medienkonsumverhalten

Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

Methode

PROTECT wurde auf Basis gegenwärtiger Forschungserkenntnisse zu Risikofaktoren von Internetspielsucht (Motivationslosigkeit und Langeweile, Leistungsängste und Soziale Isolation, ungünstige Stressbewältigung und Aufschieben von Aufgaben) entwickelt.

Zur Modifikation des exzessiven Nutzungsverhaltens von Medien werden Methoden des kognitiven Verhaltenstrainings angewandt (Emotionsregulationstechniken, kognitive Umstrukturierung, Verhaltensänderung und Emotionsregulation). Mit diesen Methoden werden Strategien gegen negative Denkmuster und unangenehme Gefühlszustände sowie hilfreiche Tätigkeitsalternativen mit belohnender Wirkung erarbeitet.

PROTECTtraining wird mit Kleingruppen von bis zu 10 Jugendlichen in der Schule durchgeführt und umfasst vier Module (à 90 Minuten, 1x wöchentlich):

Modul 1: Langeweile und motivationale Probleme

Modul 2: Leistungsangst und Aufschieben von Aufgaben

Modul 3: Unsicherheit im Sozialkontakt

Modul 4: dysfunktionale Emotionsregulation

In den Modulen wird anhand von altersentsprechenden Fallbeispielen erläutert, wie Mediensucht entsteht und welche Möglichkeiten Jugendliche haben, dies zu verhindern. Außerdem wird der Teufelskreis von kurzfristigen positiven Konsequenzen, die eine Automatisierung der Internetspielsucht bewirken, und langfristig zu negativen Konsequenzen führen können, abgebaut. PROTECT ist ein kostenloser, interaktiver, digitaler Trainingskurs, der über PROTECTinfo, PROTECT+ und PROTECTplus zugänglich ist.

weiteres zur Zielgruppe

Jugendliche, die ein deutlich erhöhtes Internetkonsumverhalten zeigen oder bereits erste Suchtsymptome aufweisen.

Material

Manual mit Trainingsmaterial

Kosten und Aufwand

Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: [PROTECT_Kostenaufstellung.pdf](#)

weitere Programminformationen

<https://protect-mediensucht.de/>

<https://apw-heidelberg.de/protect/>

<https://www.ph-heidelberg.de/protect.html>

Ansprechperson

Institut für Psychologie, Goethe-Universität Frankfurt

Prof. Dr. Katajun Lindenberg

Varrentrappstr. 40-42, 60486 Frankfurt

Tel.: 069-79823975

E-Mail: katajun.lindenberg@psychologie.uni-heidelberg.de

protect@apw-heidelberg.de

www.ph-heidelberg.de/protect

Evaluation

Lindenberg, K., Kindt, S., Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA

Netw Open. 2022 Feb 1;5(2):e2148995.

Lindenberg, K., Halasy, K., Schoenmaekers, S. (2017). A randomized efficacy trial of cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol, Contemporary Clinical Trials Communication 6, S. 64-71.

Programmbewertung

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse

Lindenberg et al.(2022), Lindenberg et al. (2017):

Die Evaluation untersuchte die Wirkung des Programms bei insgesamt 422 Jugendlichen mit erhöhtem Risiko (gemessen mit der „Compulsive Internet Use Scale, CIUS“) aus 33 Schulen der Rhein-Neckar-Region. Die Schulen wurden nach dem Zufallsprinzip in Interventionsgruppe (167 Jugendliche) und Kontrollgruppe (255 Jugendliche) eingeteilt und die Jugendlichen zu vier Messzeitpunkten befragt (vor der Intervention, nach Abschluss der 4-wöchigen Intervention sowie drei Monate und elf Monate nach Ende der Intervention).

Zu jedem Messzeitpunkt wurde die Symptomschwere von Internet- und Spielsucht erfasst (gemessen mit der standardisierten „Computerspielabhängigkeitsskala, CSAS“). Außerdem wurden mit verschiedenen standardisierten Fragebögen Daten erhoben, die mit Internet- und Spielsucht in Beziehung stehen (z.B. Aufschieben von Aufgaben, generelle Psychopathologie, depressive Symptome, soziale Angst, Leistungs- und Schulangst, dysfunktionale emotionale Regulationsstrategien). Am letzten Messzeitpunkt wurde zusätzlich die Inzidenz, also das Neuauftreten von Internet- und Spielsucht, erfasst (gemessen mit einem klinischen, diagnostischen Interview des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen).

Als Ergebnis zeigte sich bei der Symptomschwere von Internetsucht und Spielsucht eine signifikant stärkere Reduktion in der Interventionsgruppe beim Vergleich zur Kontrollgruppe, wobei die Veränderungen über die Zeit von der ersten zur letzten Messung betrachtet wurden. Nachweisbar war in diesem Zeitraum außerdem eine signifikant stärkere Reduktion des Aufschiebens von Aufgaben in der Interventionsgruppe beim Vergleich zur Kontrollgruppe.

Ergebnisbewertung

(Überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

5 Sterne mit starker Beweiskraft

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen

Schule

Unterstützung bei der Umsetzung

Die Unterstützung steuert die Akademie für Präventionswissenschaften (APW), Heidelberg. In Baden-Württemberg unterstützen 12 Regionalzentren bei der Umsetzung.

Programm umgesetzt in

Baden-Württemberg

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

--

Suchzugänge

Präventionsthema

Internetabhängigkeit, Glückspiel

CTC-Risikofaktoren

Schule

fehlende Bindung zur Schule

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen

Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

indiziert

Lebensumfeld

Schule

Internet

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

Das Programm wurde am 13.10.2021 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 21.01.2026 geändert.