

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

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 näher betrachtet. Ein weiteres Ziel des Programms ist es, dass es weitere Varianten des Medienkompetenzprogramms für andere Zielgruppen und Kontexte:

PROTECT 3-5 (universelles Programm für alle Kinder der 3.-5. Klassen),

PROTECT info (universelles Programm zur Information von Jugendlichen ohne Gefährdung),

PROTECT + (indiziertes Programm für Jugendliche mit Internet- und Computerspielabhängigkeit zur Durchführung in Beratungsstellen und therapeutischen Einrichtungen).

Material / Instrumente

Manual mit Trainingsmaterial

Programmbeschreibung

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

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

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

Ansprechpartner

Prof. Dr. Katajun Lindenberg

Institut für Psychologie

Goethe-Universität Frankfurt

Varrentrappstr. 40-42, 60486 Frankfurt

Telefon: +49 (0)69-798 23975

lindenberg@psych.uni-frankfurt.de

Evaluation

Lindenberg, K., Kindt, S. & Szász-Janocha, C. (zur Veröffentlichung eingereicht). CBT-based indicated prevention in high-schools reduces symptoms of gaming disorder and internet addiction over 12 months.

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.

Das Programm wurde am 13.10.2021 in die Datenbank eingestellt
und zuletzt am 21.01.2022 geändert.

Umsetzung und Evaluation

Evaluation

noch nicht veröffentlicht

Evaluationsmethode und Ergebnisse

Lindenberg et al. (eingereicht) und Lindenberg et al. (2017):

Die Evaluation untersuchte die Wirkung des Programms bei insgesamt 422 Jugendlichen mit erhöhtem Risiko (gemessen mit der „Complusive 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, erhoben (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 mit der 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 mit der Kontrollgruppe.

Konzeptqualität

Die Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsergebnisse

(Überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

5 Sterne mit starker Beweiskraft

Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

€ für Fachkräfteweiterbildung (insg. 48 Unterrichtseinheiten, 12 Termine, inkl. Zertifikat). Für Fachkräfte aus Baden-Württemberg werden die Teilnahmegebühren bis 2022 vom Ministerium für Soziales und Integration in Baden-Württemberg getragen.

erforderliche Kooperationspartner

Schule

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Erfahrungen mit dem Programm

Programm probiert in

Baden-Württemberg

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

--

Suchzugänge

Problemverhalten

Computerspielstörung und Internetabhängigkeit

Risikofaktoren

Schule

fehlende Bindung zur Schule

Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen
Soziale Kompetenzen

Programmtyp

indiziert

Institutionen

Schule

Geschlecht

beide

Alter der Zielgruppe

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18