

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 4: Internetsucht	
 Kapitel 1: Fernsehsucht		Wann spricht man von „Internetsucht“?	35
Wann spricht man von „Fernsehsucht“?	15	Merkmale der Internetsucht	36
Sind zwei Stunden fernsehen am Tag normal?	16	Ist die Nutzung des Internets gefährlich?	37
Fernsehsucht – so können Eltern helfen	17	Arbeitsblatt: Wann wird die Internetnutzung zur Sucht?	38
Merkmale der Fernsehsucht	18	Selbsttest: Bin ich internetsüchtig?	39
Arbeitsblatt: Das können Gefahren einer Fernsehsucht sein	19	Auswertung des Selbsttests: Bin ich internetsüchtig?	40
 Kapitel 2: Handysucht		Arbeitsblatt: Verloren im Netz	41
Wann spricht man von „Handysucht“?	20	 Kapitel 5: Chatsucht	
Kann ich ohne Smartphone sein?	21	Wann spricht man von „Chatsucht“?	42
Telefonieren ist heute Nebensache	22	Ich habe doch nur mit meiner Freundin gechattet!	43
Die Handy-App „Menthal Balance“	23	Arbeitsblatt: Chatten ist ungefährlich	44
So kann sich die Handysucht auswirken	24	Arbeitsblatt: Ist Astrid chatsüchtig?	45
Arbeitsblatt: Handysucht	25	Arbeitsblatt: Wie könnte eine mögliche Therapie aussehen?	46
Fragebogen: Bin ich handysüchtig?	26		

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 Bundesanstalt 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 Präventionsbeispiel 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