

## PROTECT | Prävention von Internetsucht

Wenn Jugendliche das Internet (Gamen, Chatten, Surfen etc.) so exzessiv nutzen, dass ihre Lebensqualität auf sozialer, psychischer und körperlicher Ebene massiv beeinträchtigt ist, spricht man von Internetsucht. Etwa 4 bis 8% aller Jugendlichen sind betroffen. Sie haben große Probleme mit der Tagesstrukturierung, Motivation und der sozialen Interaktion mit Gleichaltrigen.

Die Internetaktivität wird als positive Strategie erlebt, um negative Emotionen zu regulieren, beängstigende Situationen zu vermeiden oder unangenehme Tätigkeiten aufzuschieben. Das chronische Aufschieben anderer Tätigkeiten führt häufig zu Konflikten mit Angehörigen, Freunden und Lehrern. Eltern erleben oft, dass ihre Kinder sich zurückziehen und ihre Freunde, Interessen und schulischen Pflichten vernachlässigen. Lehrer beobachten zunehmende Fehltag, Leistungseinbußen, Müdigkeit und Konzentrationsmangel im Unterricht. Internetsucht beeinträchtigt nicht nur das psychische Wohlbefinden der Betroffenen, sondern geht auch mit einem hohen Risiko für schulische und berufliche Perspektiven einher.

Das präventive Trainingsprogramm PROTECT soll Jugendliche davor schützen, eine Internetsucht zu entwickeln. Es wurde anhand aktueller Forschungsbefunde zur Internetsucht entwickelt und beinhaltet evidenzbasierte, verhaltenstherapeutische Techniken, die sich in der Prävention von psychischen Auffälligkeiten wie Ängsten, Depressionen, Suchterkrankungen oder Essstörungen als wirksam erwiesen haben.



### PROTECT | Ihre Ansprechpartner



**Jun.-Prof. Dr. Katajun Lindenberg**  
Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Institut für Psychologie  
Keplerstraße 87  
69120 Heidelberg  
Tel.: +49 6221 477-159  
E-Mail: lindenberg@ph-heidelberg.de



**Katharina Halasy, M.Sc.**  
Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Institut für Psychologie  
Keplerstraße 87  
69120 Heidelberg  
Tel.: +49 6221 477-192  
E-Mail: halasy@ph-heidelberg.de



[www.ph-heidelberg.de/protect](http://www.ph-heidelberg.de/protect)



## PROTECT Professioneller Umgang mit technischen Medien

Ein Projekt zur Prävention von Internetsucht

Informationen unter  
[www.ph-heidelberg.de/protect](http://www.ph-heidelberg.de/protect)



## PROTECT | Prävention von Internetsucht

Jugendliche mit Internetsucht nehmen oft keine professionelle Hilfe in Anspruch. Deshalb sind Schulen ein besonders wichtiges Setting für die Prävention. Psychologische Präventionsmaßnahmen zielen darauf ab, problematische Verhaltensweisen und Denkmuster zu verändern, die an der Entstehung von Internetsucht beteiligt sind.

Zudem werden hilfreichere, medien-unabhängige Bewältigungsstrategien aufgebaut. Durch ein gezieltes Training soll die Erkrankung an einer Internetsucht verhindert werden.

## PROTECT | Trainingsprogramm

Vor diesem Hintergrund wurde das psychologisch-verhaltenstherapeutische Trainingsprogramm PROTECT („Professioneller Umgang mit technischen Medien“) für SchülerInnen mit besonders intensiver Internetnutzung entwickelt. Durch PROTECT soll nicht Internetgebrauch an sich, sondern der schädliche, exzessive Umgang damit verhindert werden.

In einer wissenschaftlichen Studie soll die schützende Wirksamkeit durch PROTECT an etwa 50 Schulen in der Metropolregion Rhein-Neckar belegt werden.

## PROTECT | Wirksamkeitsstudie

### Wer darf teilnehmen?

PROTECT richtet sich an SchülerInnen der Sekundarstufe (ab der 7. Klasse), die bereits intensiv das Internet nutzen (indizierte Prävention) und in einem Screening (Kurzfragebogen) einen bestimmten Wert überschreiten.

### Screening

Vor Beginn der Studie wird ein anonymes Auswahlverfahren durchgeführt, in dem (unter Verwendung eines verschlüsselten Identifikations-systems, d.h. pseudonymisiert) erfasst wird, welche SchülerInnen von PROTECT profitieren können.

### Ablauf der Studie

PROTECT wird an der jeweiligen Schule von geschulten PsychologInnen in 4 doppelstündigen Sitzungen in Gruppen von 6-10 SchülerInnen durchgeführt.

Zur wissenschaftlichen Überprüfung der Wirksamkeit von PROTECT ist es wichtig, eine Vergleichsgruppe von Jugendlichen heranzuziehen, die nicht an dem Training teilnimmt, jedoch wissenschaftlich befragt und bei Bedarf an den Integrierten Diagnose-, Beratungs- und Behandlungsverbund (IDBB) für Computerspielsucht und übermäßige Mediennutzung ([computerspielsuchtambulanz-rhein-neckar-kreis.de](http://computerspielsuchtambulanz-rhein-neckar-kreis.de)) weitervermittelt wird. Die Gruppenzuteilung erfolgt per Zufallsprinzip.

## PROTECT | Wissenschaftliche Evaluation

Alle StudienteilnehmerInnen werden 4x wissenschaftlich befragt: bei Projektbeginn, nach Abschluss der Intervention, nach 4 Monaten und nach 12 Monaten.

Im Anschluss an die Studie bieten wir allen teilnehmenden Schulen eine Fortbildung zur selbstständigen Durchführung von PROTECT an und stellen das Trainingsmanual zur Verfügung.

## PROTECT | Datenschutz

Alle personenbezogenen Daten bei der Erhebung unterliegen strengen Datenschutzbestimmungen. Diese Bestimmungen werden selbstverständlich eingehalten. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und unter Zustimmung (Einverständniserklärung) der SchülerInnen sowie ihrer Sorgeberechtigten.

Die Wirksamkeitsstudie wurde vor Beginn von der Ethikkommission der Pädagogischen Hochschule Heidelberg sowie dem Regierungspräsidium Karlsruhe geprüft und genehmigt.

## PROTECT | Projektträger

Das Projekt wird seit 1. Mai 2015 für drei Jahre vom Institut für Psychologie der Pädagogischen Hochschule Heidelberg durchgeführt und durch die Dietmar Hopp Stiftung gefördert.

