



Onlinesucht.

Workshop zur Prävention von Internetabhängigkeit.

Mag.^a Kerstin Klambauer

Klinische und Gesundheitspsychologin

Aichholzgasse 13|8, A-1120 Wien, Tel. +43|650|977 13 12
psychologie@kramurlozly.at, www.kramurlozly.at

Sehr geehrte Lehrerinnen & Lehrer, Direktorinnen & Direktoren,
liebe Schülerinnen & Schüler, liebe Eltern,

auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Inhalten, die ich im Rahmen meines Workshops »Onlinesucht – die Sehnsucht nach Sehen und Gesehenwerden« an Schulen anbiete. Die einzelnen Inhalte sind zu insgesamt 5 Modulen zusammengefasst.

Wenn Sie mein Angebot nutzen möchten, teilen Sie mir bitte mit, an welchen Modulen Sie interessiert sind. Da mir eine individuelle und auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderte Gestaltung der Workshops ein besonderes Anliegen ist, bin ich für ergänzende Vorschläge und Wünsche offen.

Alle fünf Module benötigen einen zeitlichen Rahmen von 3 Unterrichtstagen (18 Unterrichtsstunden). Für einen eintägigen Workshop empfehle ich, maximal 2 Module in Anspruch zu nehmen.

Ich freue mich auf eine künftige Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen,
Mag.^a Kerstin Klambauer



1. Onlinesucht – was ist das?

- ☒ Woran erkenne ich, dass jemand suchtgefährdet ist?
- ☒ Ab wann spricht man von Internetabhängigkeit?
- ☒ Ursachen
- ☒ Wer ist besonders gefährdet?
- ☒ Arten von Onlinesucht

METHODEN: Gruppenübung, Powerpoint, Video: Interview mit einem betroffenen Jugendlichen, Fragebogen: „Wie gefährdet bin ich“ zur Selbsteinschätzung (für sich allein), Diskussion, Erfahrungsaustausch

2. »Klicksmomente«

Surfen, spielen, chatten.

- ☒ MMORPGS (Online-Rollenspiele)
- ☒ Beispiel »World of Warcraft«
- ☒ Kommunikationsplattformen
- ☒ Erwerb von Kompetenzen im Internet

METHODEN: Beispiele, Video: World of Warcraft, Übungen, Diskussionen, Erfahrungsaustausch



3. Virtuelle Identitäten

Die Bedeutung des Internets für die Identitätsentwicklung.

- ☒ Selbstdarstellung
- ☒ Das Spiel mit unterschiedlichen Identitäten
- ☒ Umgang mit Täuschung & Enttäuschung
- ☒ Partizipation: Möglichkeiten für Jugendliche zur Mitbestimmung im www
- ☒ Kommunikative & soziale Kompetenzen im Internet
- ☒ Vor- und Nachteile von Internet für die Selbstpräsentation
- ☒ Vergleich realer Welt mit virtueller Welt
- ☒ was fällt im www leichter, wo gibt es Grenzen

METHODEN : Beispiele, Übung, Diskussion, Erfahrungsaustausch

4. Medienkompetenz

Sicherer Umgang mit dem Internet.

- ☒ Sichere Nutzung des Internets
- ☒ Schutzmaßnahmen
- ☒ Datenschutz
- ☒ Thema »Raubkopieren«
- ☒ Gewalt und Internet
- ☒ Wo ziehe ich für mich die Grenze ?
- ☒ Beispiel: »Killerspiele«

METHODEN : kurzer Infoteil (Powerpoint), Video: »Killerspiele«, Gruppenübung, Diskussion



Mag.^a Kerstin Klambauer

Aichholzgasse 13|8, A-1120 Wien

Tel. +43|650|977 13 12

psychologie@kramurlozly.at, www.kramurlozly.at

Eingetragen in die Listen der klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend nach §16 Abs. 5 des Psychologengesetzes.

5. Sehnsüchte, Träume & Wünsche

Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung
im www und in »real life«.

- ☒ Was ist mir in meinem Leben wichtig?
- ☒ Woher ziehe ich meine Energie?
- ☒ Woher bekomme ich Anerkennung?
- ☒ Selbstwirksamkeitserwartungen
- ☒ Abgrenzung
- ☒ Umgang mit negativen Gefühlen – Herausforderung oder Flucht suchen?
- ☒ Alternativen zu Alkohol, Drogen, exzessivem Internetkonsum, Gewalt u.a.
- ☒ Genuss statt Sucht
- ☒ Die richtige Balance für sich im Umgang mit Suchtmitteln finden
- ☒ »Tischbeinmodell«
- ☒ »Innerer Held«
- ☒ Zukunftsvisionen konkretisieren
- ☒ Ressourcenorientierung, Stärken stärken!

METHODEN: Visualisierung und Imagination, Übungen, Wahrnehmung des eigenen »inneren Helden«, ev. Entspannungsübung oder Fantasiereise, Erfahrungsaustausch



Mag.^a Kerstin Klambauer

Aichholzgasse 13|8, A-1120 Wien

Tel. +43|650|977 13 12

psychologie@kramurlozly.at, www.kramurlozly.at

Eingetragen in die Listen der klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend nach §16 Abs. 5 des Psychologengesetzes.