



Kurzkonzeption ExOn

1. Problembeschreibung

Computerspielsucht und die exzessive Nutzung von Internet und Onlinemedien sind Themen, die an Aktualität gewonnen haben. In aktuellen Studien wird auf die Gefahren von übermäßigem Computerspiel hingewiesen und z.T. spektakuläre Reportagen und Berichte, in denen Extremfälle von Spielsucht gezeigt werden, **tragen dazu bei, die dass die Verunsicherung im Umgang mit diesem Thema wächst.** In Beratungsstellen mehren sich Termine mit Eltern, die die Computernutzung ihrer Kinder hinterfragen.

Seriöse Untersuchungen von anerkannten Instituten kommen zu dem Resultat, dass knapp 10 % der Computerspieler zu viel spielen, Missbrauch betreiben und dass einige Spieler Anzeichen von Sucht zeigen.

2. Das Projekt „Ex-On“ - eine Kurzdarstellung

Ex -On ist ein gemeinsames Projekt des Jugendprojekts BOJE in Mühlhausen und der Suchtberatung der Caritas in Leinefelde.

Wir wollen mit dem Projekt über Gefahren und Chancen von Computerspielen aufklären und Gefährdete sowie exzessive Konsumenten beraten und ihnen dabei helfen, ihren Medienkonsum (wieder) zu kontrollieren.

Außerdem möchten wir mit „Ex- On“ Eltern und Erziehungsberechtigte unterstützen. Wir wollen sie beraten, wie sie auf das auffällige Verhalten ihrer Kinder reagieren können.

Die Kompetenzen der Caritas- Beratungsstelle liegen in der Beratung Suchtkranker, in der Erfahrung mit abhängigen und gefährdeten Menschen, in der Anwendung praxisrelevanter Instrumente und in der Vernetzung mit Partnern und Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe im Landkreis und in Thüringen.

Die Mitarbeiter des Jugendprojekts Boje sind nah an der jugendlichen Zielgruppe und bieten einen niedrighschwelligigen Zugang zu den angebotenen Hilfen. Die BOJE-Mitarbeiter kennen sich gut mit Computerspielen aus. Sie kennen die unterschiedlichen Spiele und können Computerspiele nach ihrem Gefährdungspotential einschätzen. Sie verfügen über eine hohe Medienkompetenz und sehen auch die Chancen, die in einem vernünftigen Umgang mit dem Medium und den Spielen stecken.

3. Trägerbeschreibung und Leitbild

Das Jugendprojekt Boje in Mühlhausen ist ein ökumenisches Projekt aus einem Zusammenschluss von Teilprojekten der katholischen Kirche, der Diakonie und des Evangelischen Kirchenkreis Mühlhausen. Das Jugendprojekt Boje befindet sich gezielt im sozialen Brennpunkt „Bahnhofsviertel“, in welchem sich verschiedene Probleme kumulieren.

Der besondere Schwerpunkt unserer Arbeit liegt dabei auf der Zielgruppe der 8 bis 18-jährigen Kinder und Jugendlichen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden. Im Leben unserer Besucher spielt Arbeitslosigkeit, Armut, emotionale Vernachlässigung, Gewalt in Familie und Peergroup und Drogenerfahrungen eine große Rolle. Viele scheinbar selbstverständliche Bildungsschritte haben diese Kinder und Jugendliche nicht gemacht. Es sind die sozial Schwächsten in der Gesellschaft, denen unsere Aufmerksamkeit gilt.

Die Suchtberatungsstelle der Caritas in Leinefelde ist eine seit 1990 bestehende Beratungsstelle mit Versorgungsauftrag für den Eichsfeld- Kreis.

Die Arbeit der Boje und der Caritas orientiert sich am christlichen Menschenbild. Das beinhaltet die Grundannahme, dass jeder Mensch in seinem Wesen, Handeln und Erscheinungsbild einzigartig ist.

4. Ziele von Ex-On

- a) Die Kinder und Jugendlichen werden in Informationsveranstaltungen sensibilisiert. Sie **erhalten** Informationen zu problematischem Konsum, zu Merkmalen exzessiver Computernutzung aber auch zu den positiven Möglichkeiten, **die der Computer und das Internet bieten**. Die Jugendlichen können ihren Computerspielkonsum kritisch einschätzen, ihr Konsumprofil erkennen und die dahinterliegenden Wirkmechanismen deuten. Sie erhalten Informationen zum Hilfesystem.

- b) Die Jugendlichen lernen, ihr exzessives Spielen zu reduzieren.
Instrumente : SKOLL
Einzelberatung
- c) Jugendliche, die nicht in der Lage sind, ihr Verhalten zu verändern, können weiterführende Hilfen in Anspruch nehmen.
- d) die Eltern/ Erziehungsberechtigten bekommen Informationen über Computernutzung – über „normales“ Konsumieren und Anzeichen problematischen Spielens.
- e) die Eltern/ Erziehungsberechtigten bekommen Handlungsanleitungen, wie sie auf problematisches, exzessives Spielen reagieren können.
- f) Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema

5. Instrumente und Methoden zur Umsetzung des Projekts

5.1. Prävention, Aufklärung, Öffentlichkeitsarbeit

- ✓ Informationsveranstaltungen : z.B. Elternabende
- ✓ Information von Schülern
- ✓ Netzwerkarbeit : Multiplikatoren einbeziehen : z.B. Jugendamt, Jugendzentren, Beratungslehrer

5.2. Beratung

- ✓ Einzelberatung – Jugendliche, User
- ✓ Beratung von Eltern
- ✓ Andere (Erzieher, Freunde)

5.3. Gruppenarbeit

- ✓ **SKOLL - (1)** für User, die an sich arbeiten wollen, die glauben, ihr problematisches Verhalten kontrollieren zu können
- ✓ **SKOLL - (2)** für Eltern, die ihre Medien- und Erziehungskompetenz verbessern wollen.

5.4 **Behandlung / Therapie**

- ✓ Jugendliche, die einer Therapie bedürfen, werden unterstützt und begleitet.

6. **Beginn , Ablauf, Organisatorisches**

Zunächst werden durch die Boje und die Beratungsstelle die Grundlagen geschaffen: Erstellen einer Power-Point – Präsentation für Schüler, Eltern/Erzieher, Flyer.

In der zweiten Phase werden Partner und Multiplikatoren über das Projekt informiert (Schulamt, Jugendamt, Schulen, Beratungslehrer).Außerdem wird über die Presse auf das Projekt aufmerksam gemacht.

Mit Beginn des Schuljahres 2011/12 startet dann die Informationskampagne in den Schulen und Bildungseinrichtungen des Unstrut-Hainich-Kreises und des Eichsfeldkreises. Die Veranstaltungen werden mit jeweils einem Vertreter der Beratungsstelle und der Boje durchgeführt. Die Info-Veranstaltungen werden gemeinsam vorbereitet und anschließend analysiert.

Die Info-Veranstaltungen werden ständig, über das ganze Jahr hinweg, angeboten. Anfragen von Eltern oder Usern, die weitergehende Wünsche haben und etwas verändern wollen, werden aufgegriffen und umgesetzt.

Z.B. könnte sich aus einer solchen Konstellation heraus eine SKOLL- Gruppe für Eltern oder User herausbilden, es kann aber auch dazu führen, dass Eltern oder Jugendliche einzeln beraten werden oder weitervermittelt werden. Die SKOLL- Gruppe wird von einem Vertreter der B.-Stelle und einem Boje-Mitglied gemeinsam geleitet. Die Einzelberatung, die Diagnostik und die Vermittlung in weiterführende Beratung/Behandlung ist Aufgabe der Suchtberatungsstelle.

7. **Kosten**

Kosten entstehen bei der Herstellung von Informationsmaterial wie Flyer und Power-Point. Hinzu kommen Material für SKOLL, Briefmarken, Flipchartpapier und Moderationszubehör, Transportkosten für z.B. Fahrten zu Informationsveranstaltungen, Elternabenden, Vernetzungstreffen.
Geschätzter Aufwand : 1.000 Euro /Jahr.

8. Reflektion, Selbstüberprüfung

Die am Projekt beteiligten Mitarbeiter der Boje und der Suchtberatungsstelle bereiten die Veranstaltungen gemeinsam vor und analysieren anschließend gemeinsam das Geschehen. Darüber hinaus treffen sich alle Beteiligten einmal im Monat zu einem Gespräch, in dem alles reflektiert und bewertet wird und weitere Schritte und Korrekturen besprochen werden.

9. Erläuterungen zur Methode SKOLL

SKOLL ist ein Angebot für junge Menschen und Erwachsene, die sich z. B. fragen, ob sie übermäßig Drogen gebrauchen, problematisch spielen oder zu viel Alkohol trinken. Im Mittelpunkt der Arbeit steht nicht die Abstinenz, sondern die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation.

SKOLL hat zum Ziel den Konsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder bestenfalls ganz einzustellen. In zehn Sitzungen werden der Konsum analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und alternative Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt. Der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck wird trainiert, Stressbewältigung gelernt und ein Krisenplan erarbeitet.

SKOLL trägt dazu bei, Veränderungsprozesse bei riskant konsumierenden Menschen frühzeitig einzuleiten und die Zugänge zu Hilfemöglichkeiten zu erleichtern.

Das Selbstkontrolltraining umfasst 10 Treffen von jeweils 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden. Die Gruppengröße liegt zwischen 8 und 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Acht Wochen nach Abschluss des Trainings findet ein weiteres Treffen statt, um die Nachhaltigkeit des Programms zu gewährleisten.

Die Inhalte und Methoden sind an den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert. Jeder Einzelne erhält die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung. Die Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird stets betont. Selbstheilungskräfte, vorhandene Ressourcen, eigene gesunde Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien werden gefördert und genutzt.

Die 10 Trainingseinheiten von SKOLL im Überblick:

1. Kennen lernen
2. Erfassen ambivalenter Gefühle
3. Risikosituationen
4. Stressmanagement
5. Soziales Netzwerk
6. Umgang mit irrationalen Gedanken
7. Auslöser für Krisen/Rückfall
8. Umgang mit Konflikten
9. Freizeitgestaltung
10. Rituale, Nachtreffen

Warum **SKOLL**? – Menschen mit riskanten Konsummustern sind für die Suchthilfe schwer erreichbar, da sie sich durch die bestehenden Angebote der Fachstellen nicht angesprochen fühlen. Der Wunsch nach Abstinenz steht für diese Personen zunächst nicht im Vordergrund. Sie streben nach Verbesserung der Lebensqualität ohne auf die jeweilige Konsumform verzichten zu müssen.

Das **SKOLL**-Training bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, ihren Konsum kritisch zu hinterfragen und ihren eigenen Standpunkt zu ihrem Suchtmittelgebrauch zu finden. Die Auseinandersetzung in der Gruppe fördert die realistische Selbsteinschätzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Der Weg zur eigenen Entscheidung führt zur

- Stabilisierung
- Reduzierung und bestenfalls
- Einstellung des Konsums

SKOLL möchte das Risikobewusstsein fördern und die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Verhalten und die eigene Gesundheit stärken. Die Betroffenen sollen zu Experten ihres Konsumverhaltens werden. Sie sollen ihr eigenes Verhalten reflektieren und neue Lösungsmodelle daraus entwickeln. Dabei wird ein enger Bezug zur Alltags- und Lebenswelt der Betroffenen hergestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben gesundheitsfördernde Selbstmanagementkompetenzen, die es ihnen ermöglichen, persönlich angestrebte Ziele zu erreichen, dauerhaft zu sichern und eine zufriedene Lebensgestaltung zu finden.

Die Grundorientierung von **SKOLL** wirkt

- **motivierend**
durch die Stärkung der Zuversicht, das Ausdrücken von Empathie, das Aufdecken von Ambivalenz und die Stärkung der Eigen- und Veränderungsmotivation
- **suchtstoffübergreifend**
durch die Öffnung der Gruppen für alle stoff- und verhaltensbezogenen Suchtrisikogruppen
- **verhaltensorientiert**
durch das Aufzeigen und Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen
- **eigenverantwortlich**
durch die Bewusstmachung der Selbstverantwortung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, durch die eigene Wahlmöglichkeit im weiteren Umgang mit Drogen, Alkohol oder Glücksspiel
- **themenzentriert**
durch aufeinander aufbauende Einheiten, in denen thematisch gearbeitet wird

(Alle Informationen aus www.skoll.de)