

# **Lebenskompetenzprogramme & Prävention von problematischem Medienkonsum**

**Peter Eberle**

**Institut Suchtprävention**

**Email: [peter.eberle@praevention.at](mailto:peter.eberle@praevention.at)**

**Homepage: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)**



institut  
sucht  
prävention  
pro mente OÖ



WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM **TUN**.



## Aktuelle News

24.01.2023	Aviso: Jugendtagung am 28. März 2023	<a href="#">mehr</a>
24.01.2023	Neue Kooperation mit feel-ok.at	<a href="#">mehr</a>
23.01.2023	Buch des Monats: Gehirn, Psyche und Gesellschaft	<a href="#">mehr</a>

[Zur Nachrichtenübersicht](#)



**NETZWERK BETRIEBLICHE  
SUCHTPRÄVENTION OÖ**



**NEWSLETTER BESTELLUNG**



**FORTY FOUR - DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN**

### INSTITUT



### KINDERGARTEN



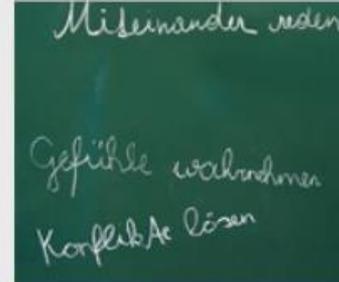
### FAMILIE



### JUGEND



### SCHULE



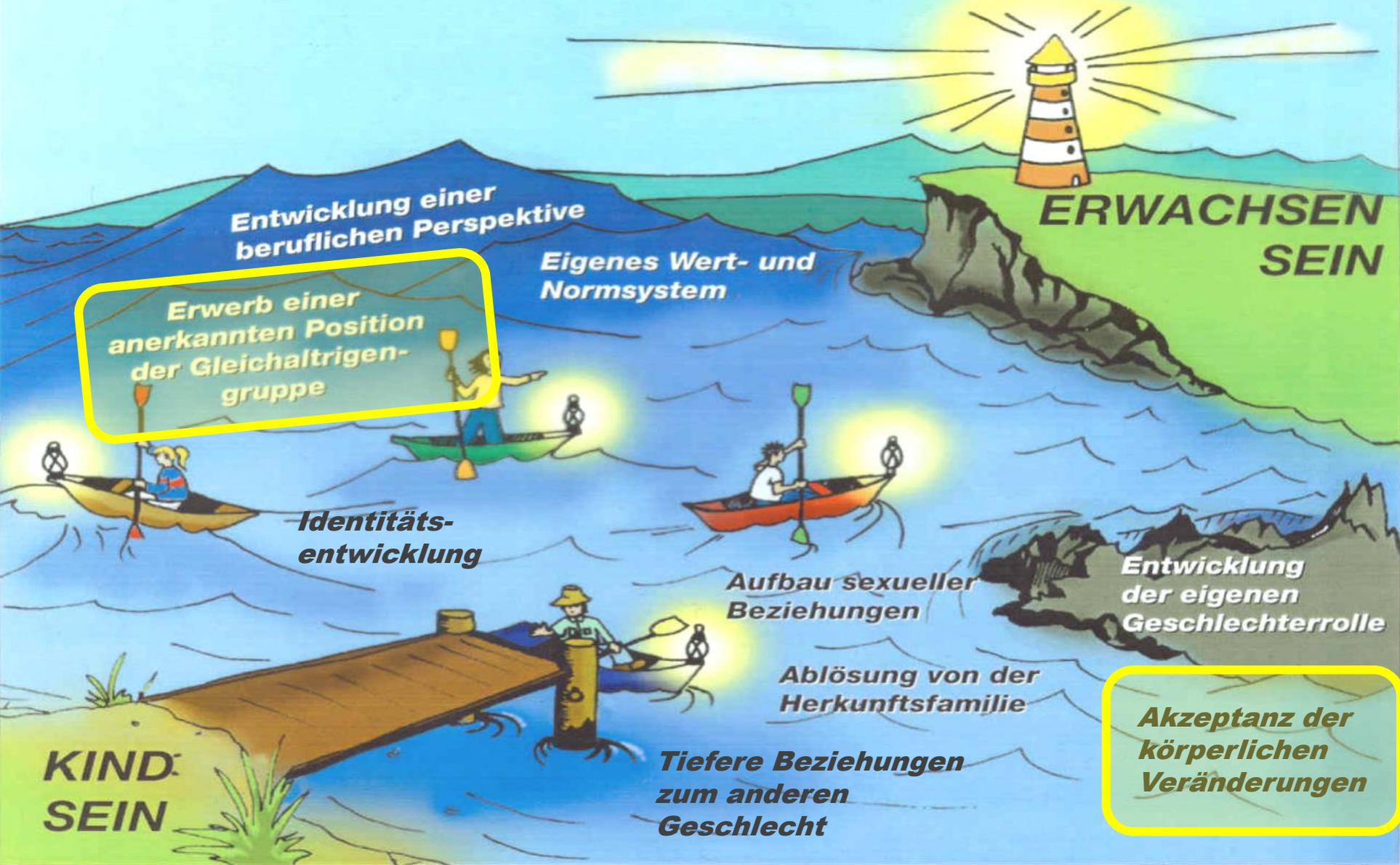
### ARBEITSWELT



# Timeline „Virtuelle soziale Netzwerke“

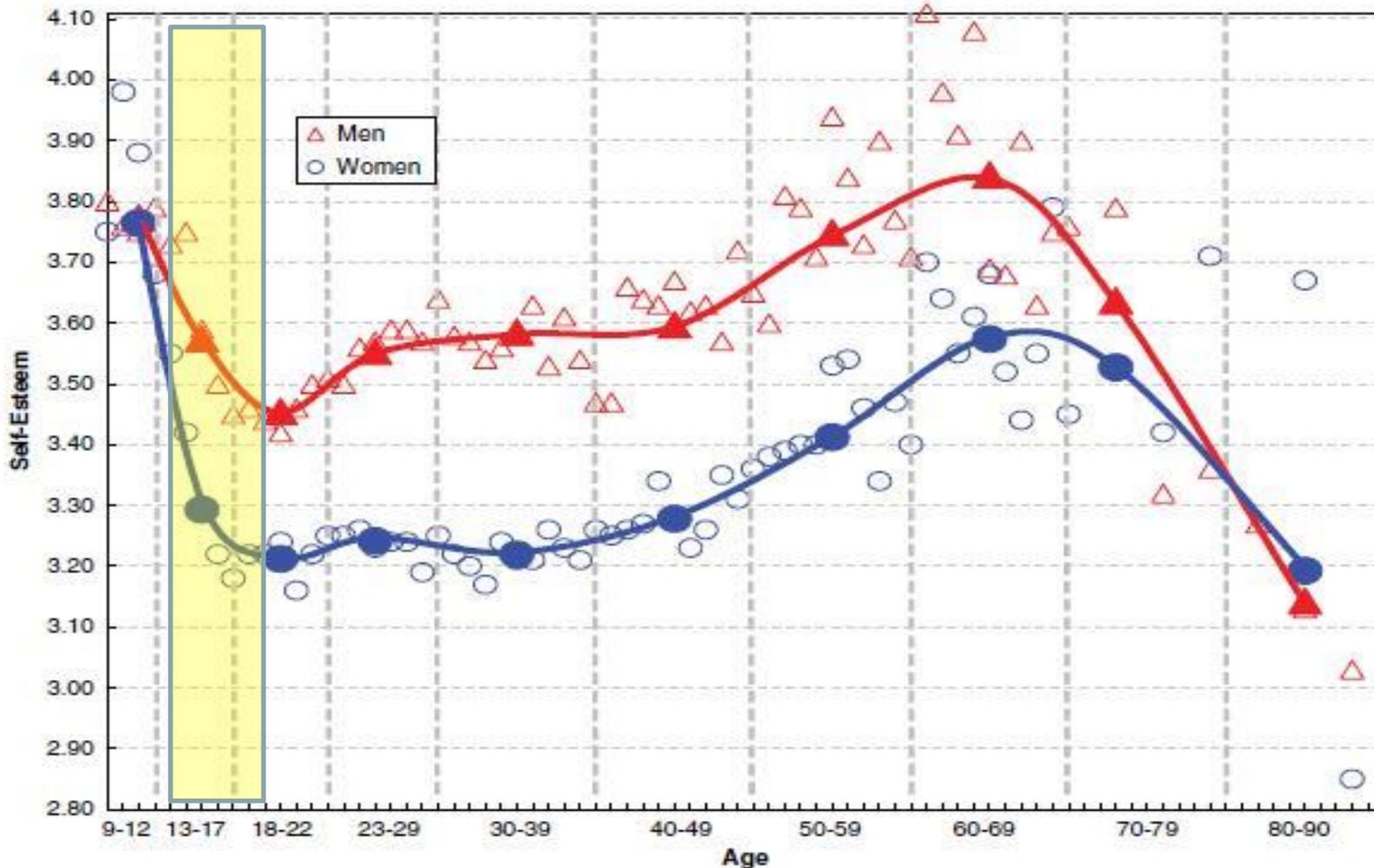


# Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



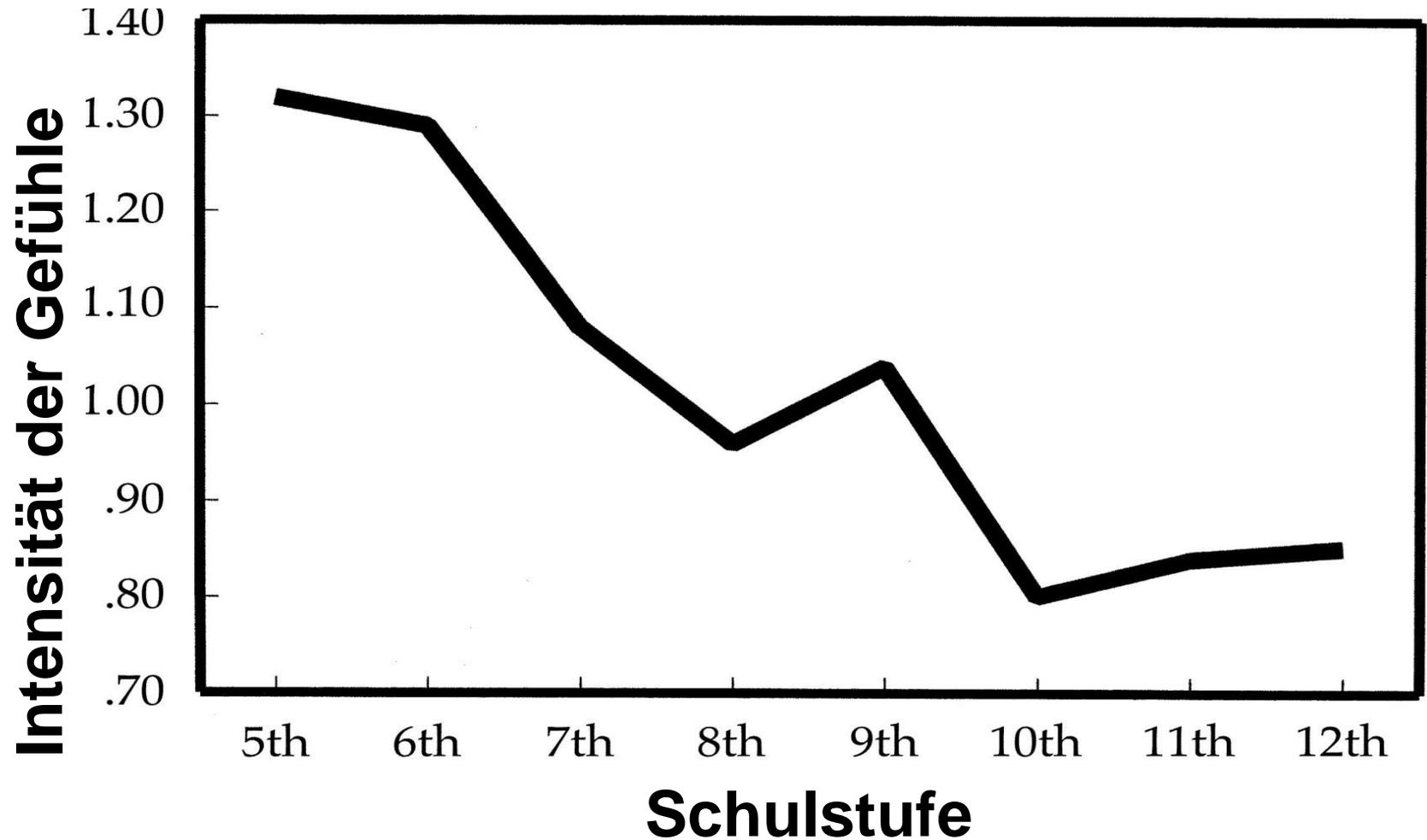
# Entwicklung des Selbstwerts von 9 J. – 90 J.

Metaanalyse von 86 Studien n=325.000

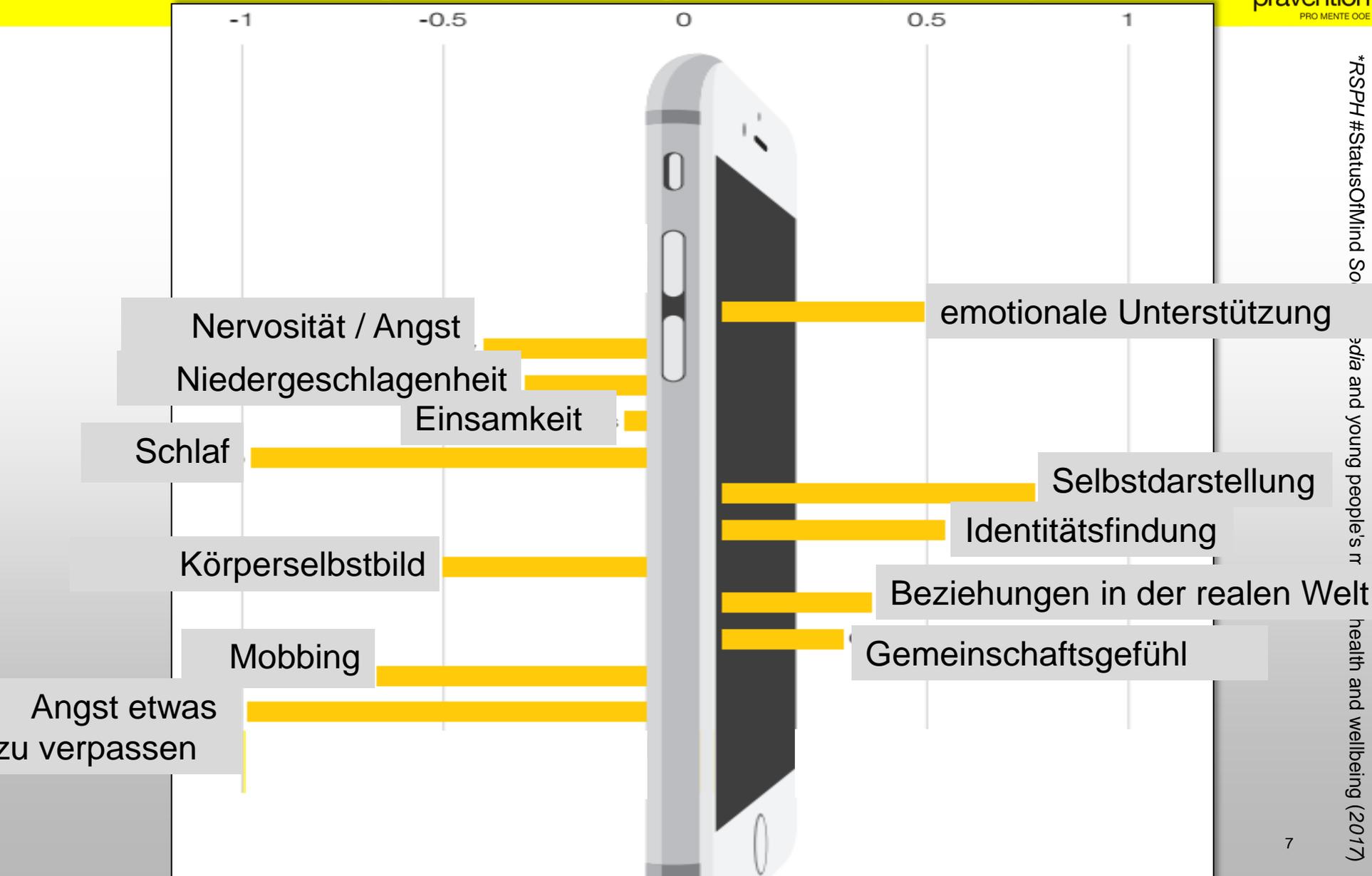


# Veränderungen bei den Gefühlen

## - Intensität der Gefühle über die Schulstufen



# Nutzung von sozialen Netzwerken: positive und negative Erfahrungen am Beispiel Snapchat



# FoMO – Fear of Missing Out

## Risiko-/ Schutzfaktoren, Auswirkungen

### mögliche Auswirkungen von FOMO

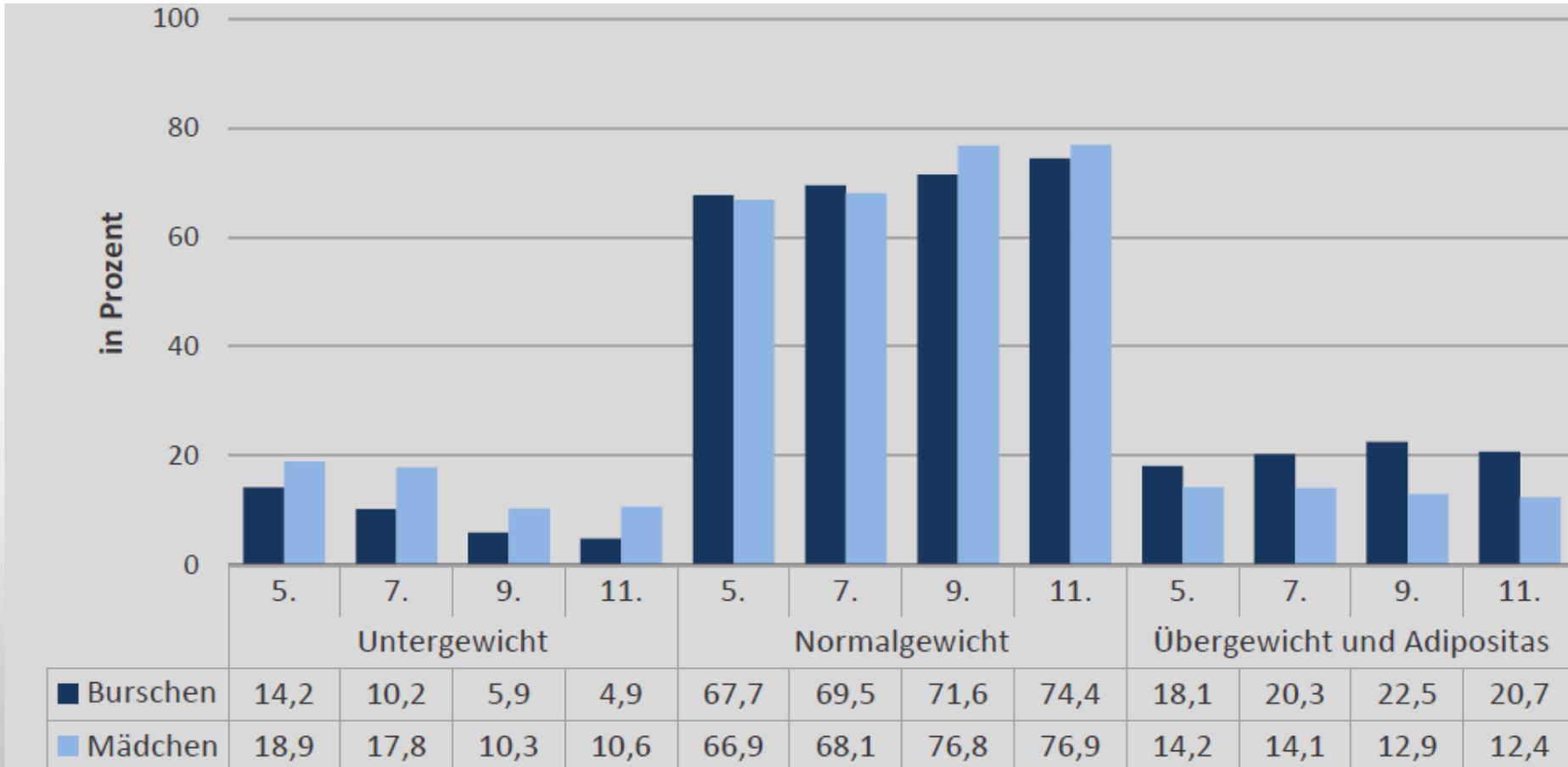
- geringeres Wohlbefinden und unangenehmen Gefühlen
- einer geringerer Lebenszufriedenheit,
- unangemessene und gefährlicher SNS-Nutzung
- intensivere / exzessive Nutzung

### Risikofaktoren für FoMO:

- niedriges Alter (je jünger desto mehr FoMO)
- Mangelnde Erfüllung von psychischen Grundbedürfnisse: fehlendes Erleben von Kompetenz, Autonomie und sozialer Verbundenheit
- Fehlende Strategien um Umgang mit unangenehmen Gefühlen

# Akzeptanz des eigenen Körpers

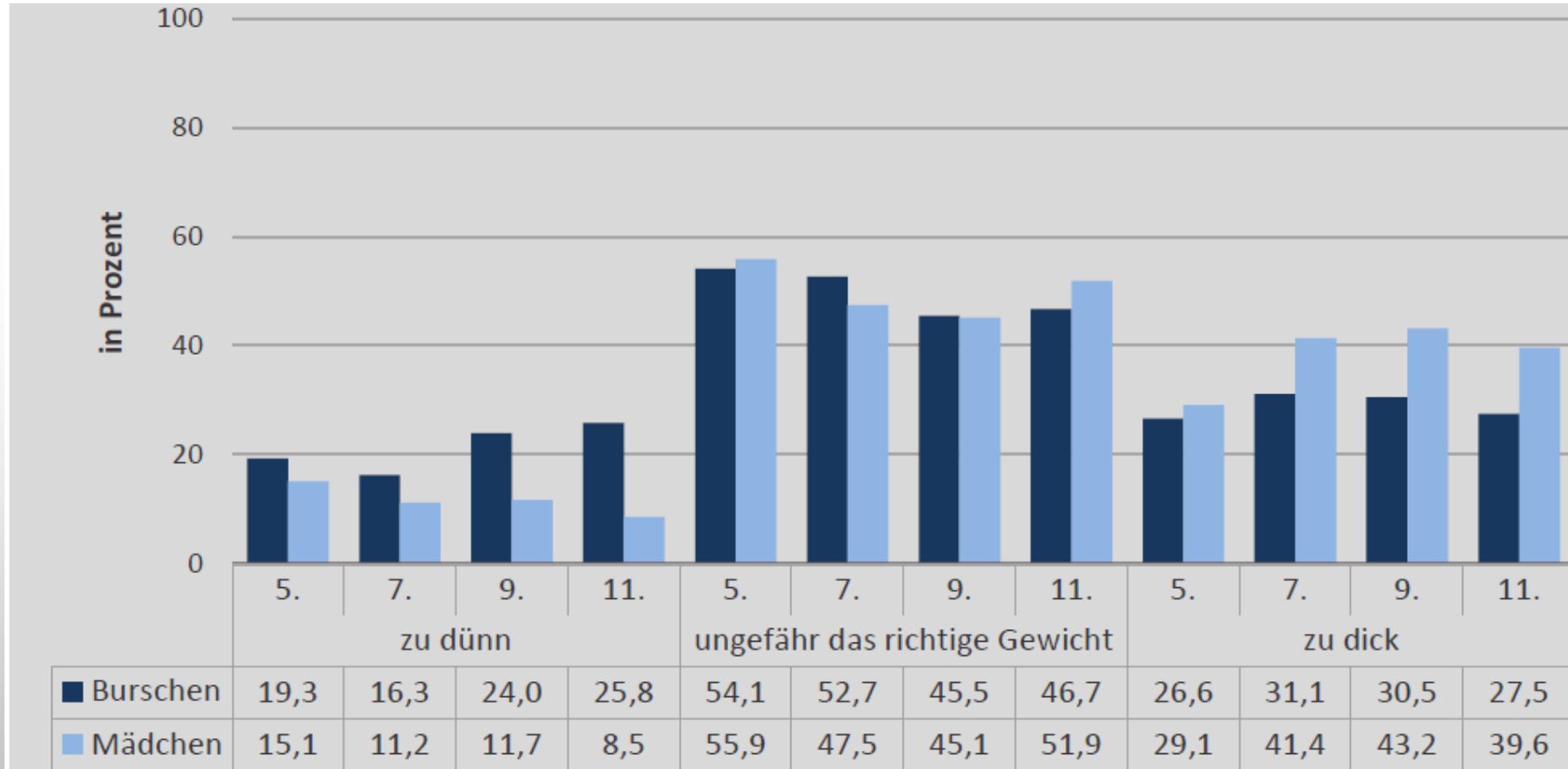
## aktuelle Zahlen



Anteil der jugendlichen mit Unter- Normal- und Übergewicht nach Größe und Gewicht  
Anteil der jugendlichen Unter- Normal- und Übergewicht nach Selbsteinschätzung

# Akzeptanz des eigenen Körpers

## aktuelle Zahlen



Anteil der jugendlichen mit Unter- Normal- und Übergewicht nach Größe und Gewicht  
Anteil der jugendlichen Unter- Normal- und Übergewicht nach Selbsteinschätzung

# Theorie des sozialen Vergleichs

## Leon Festinger (1954)

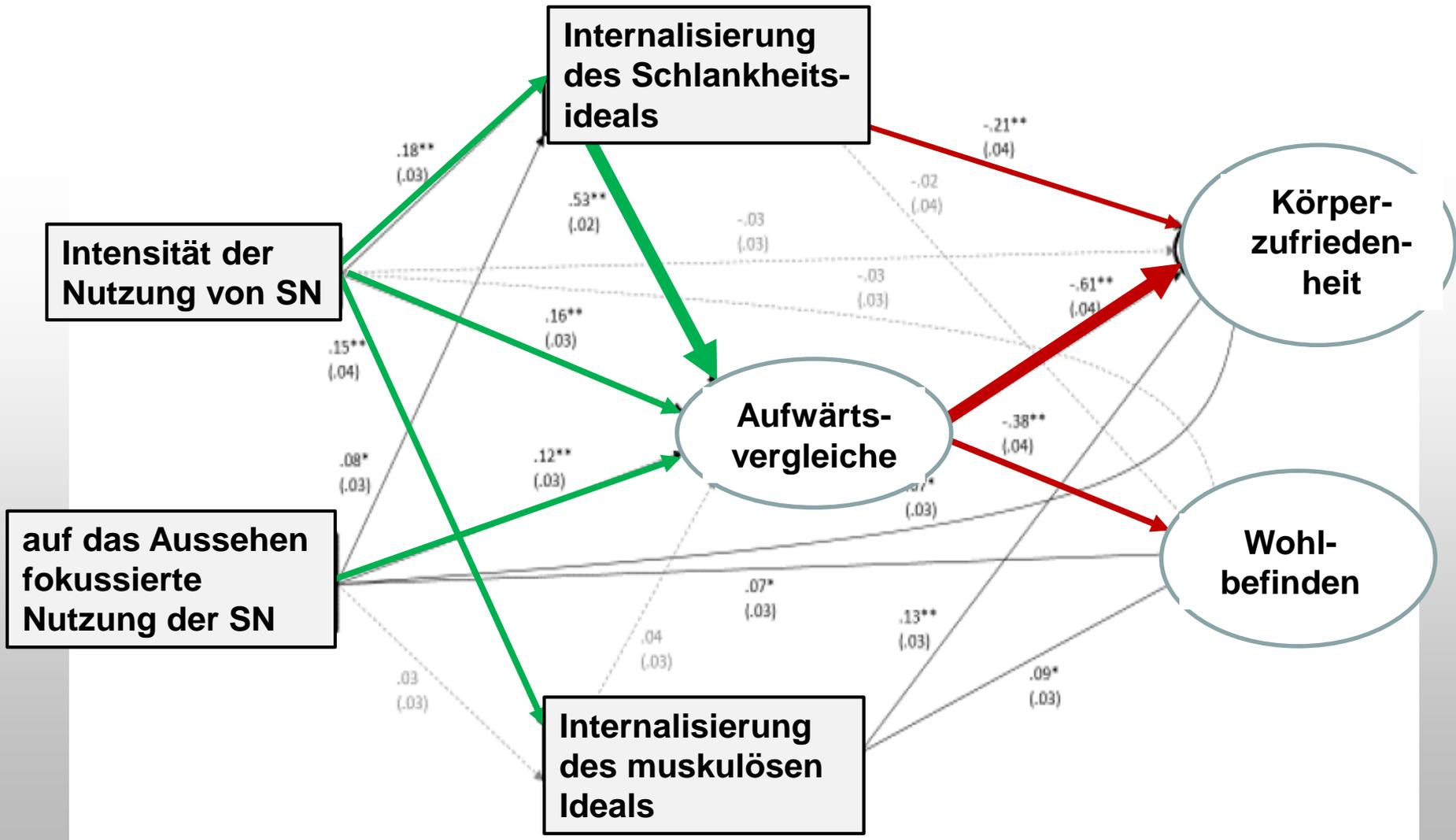
- Menschen haben das Bedürfnis, sich mit anderen zu vergleichen
- Ähnlichkeitshypothese: Vergleich erfolgt mit ähnlichen Bezugspersonen
- Arten von Vergleichen:
  - Abwärtsvergleiche
  - Aufwärtsvergleiche → negative Auswirkung auf das Wohlbefinden und den Selbstwert
- soziale Netzwerke bieten viele unrealistische Vergleichsbilder → negative Auswirkung auf den Selbstwert und das Wohlbefinden

# interne Studie von Instagram (2021):

„Auf dem Aussehen basierende soziale Vergleiche auf Instagram“

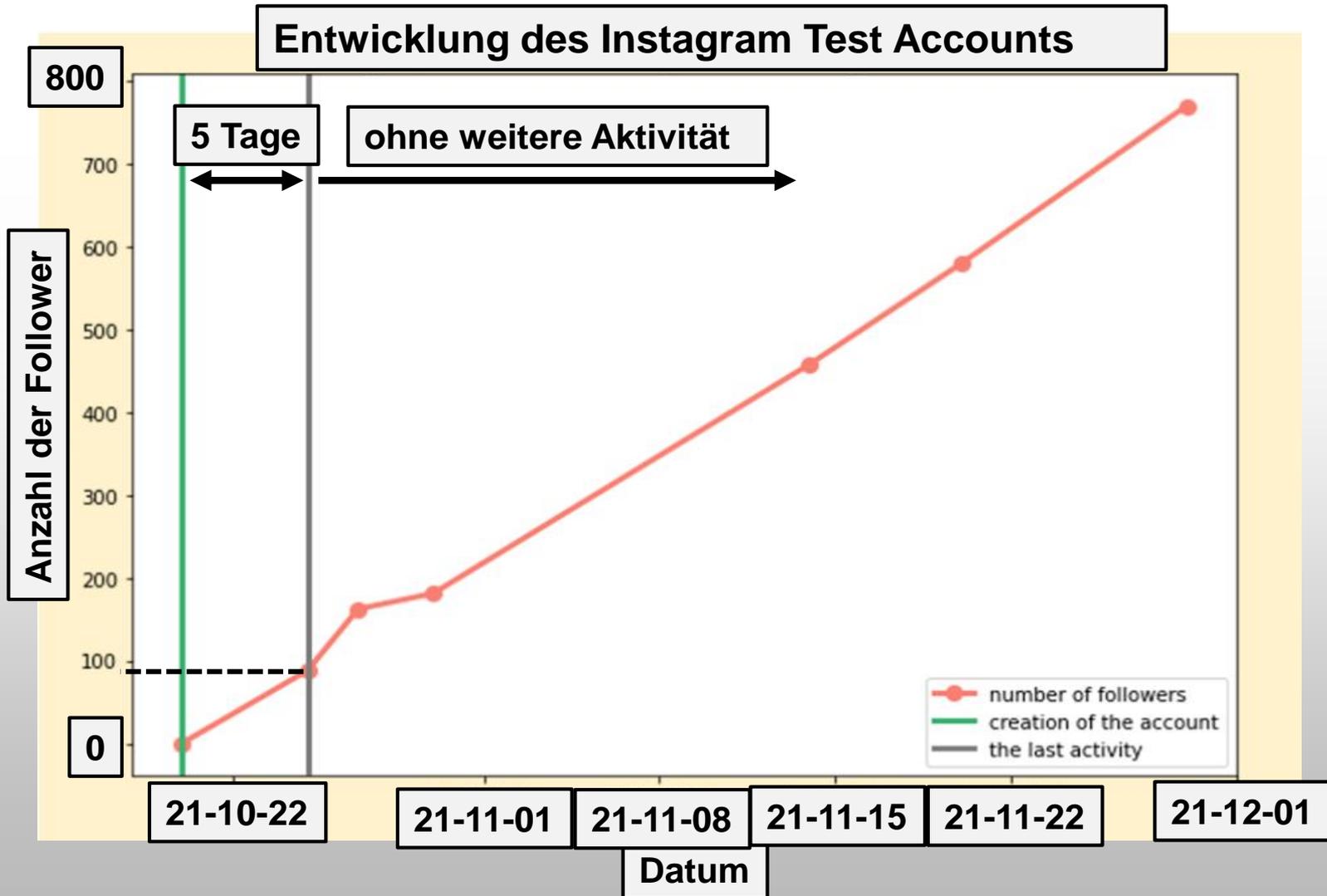
- **Februar 2021, 10 Länder, 50.590 Teilnehmer:innen**
- **Ergebnisse:**
  - Besonders weibliche Teenager vergleichen sich auf Instagram vor allem nach dem Aussehen
  - dies führt wiederum besonders bei den weiblichen Teenagern zu unangenehmen Gefühlen
  - 34% der weiblichen Teenager fühlen sich extrem unter Druck gesetzt auf Instagram perfekt auszusehen.

# Jarman et al (2021): Ergebnisse der Modellprüfung



- nach vorne gereiht und vorgeschlagen werden Inhalte die für die Nutzer:innen wahrscheinlich interessant sind. Basis sind dabei
  - Angaben im Profil
  - Suchanfragen in der Vergangenheit
- dies kann im Zusammenhang mit dem Interesse am Thema Schlankheit und abnehmen zur Aufnahme in die „Esstörungsblase“ führen und zwar unabhängig vom Alter.

# Algorithmen von SN und Essstörungen



# Phänomen der Anorexie „Coaches“

Selbsternannte Coaches, (häufig Männer) die sich bei den Mädchen mit den einschlägigen Profilen melden und ihre „Unterstützung“ beim Abnehmen anbieten.

## Motive?

- Macht und Kontrolle?
- sexuelle Motive?
- Pädophile Hintergründe?
- extreme Objektifikation der Mädchen
- kein Verantwortungsgefühl, keine Empathie wahrnehmbar

## Projektitel:

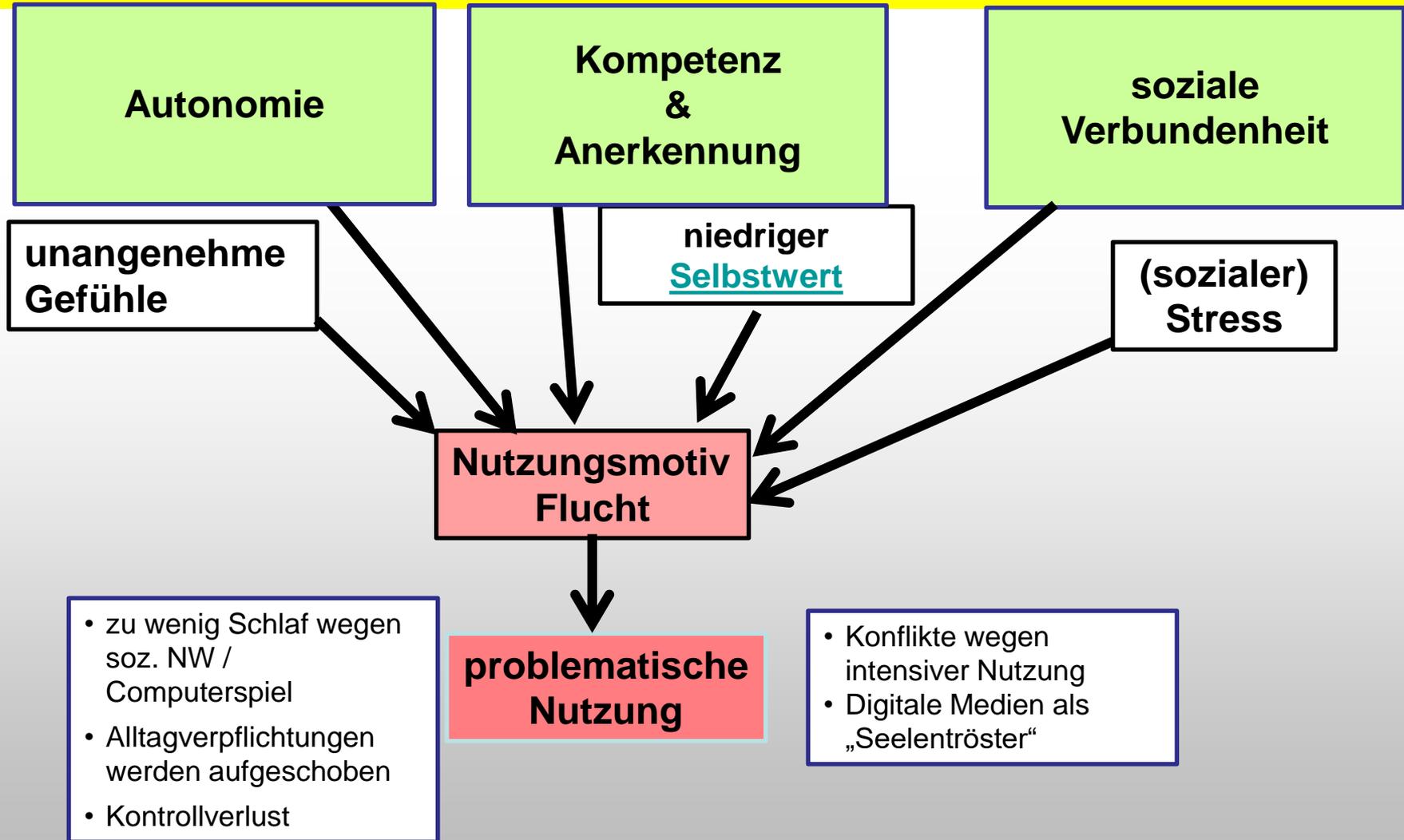
**Für ein positives Körper selbstbild und zur Reduktion von Gewichtstigmata.**

## Ziele (Auszug):

- Aufklärung zum Thema Übergewicht und Diäten mit dem Ziel der Entstigmatisierung
- Prävention von sozialer Ausgrenzung und Förderung eines positiven Klassenklimas
- Kritische Auseinandersetzung im Unterricht mit der medialen Darstellung von Körperidealen sowie kolportierten Diät- und Bewegungsempfehlungen (z.B. durch InfluencerInnen)
- **Projektstart Jänner 2022; Laufzeit 2 Jahre**

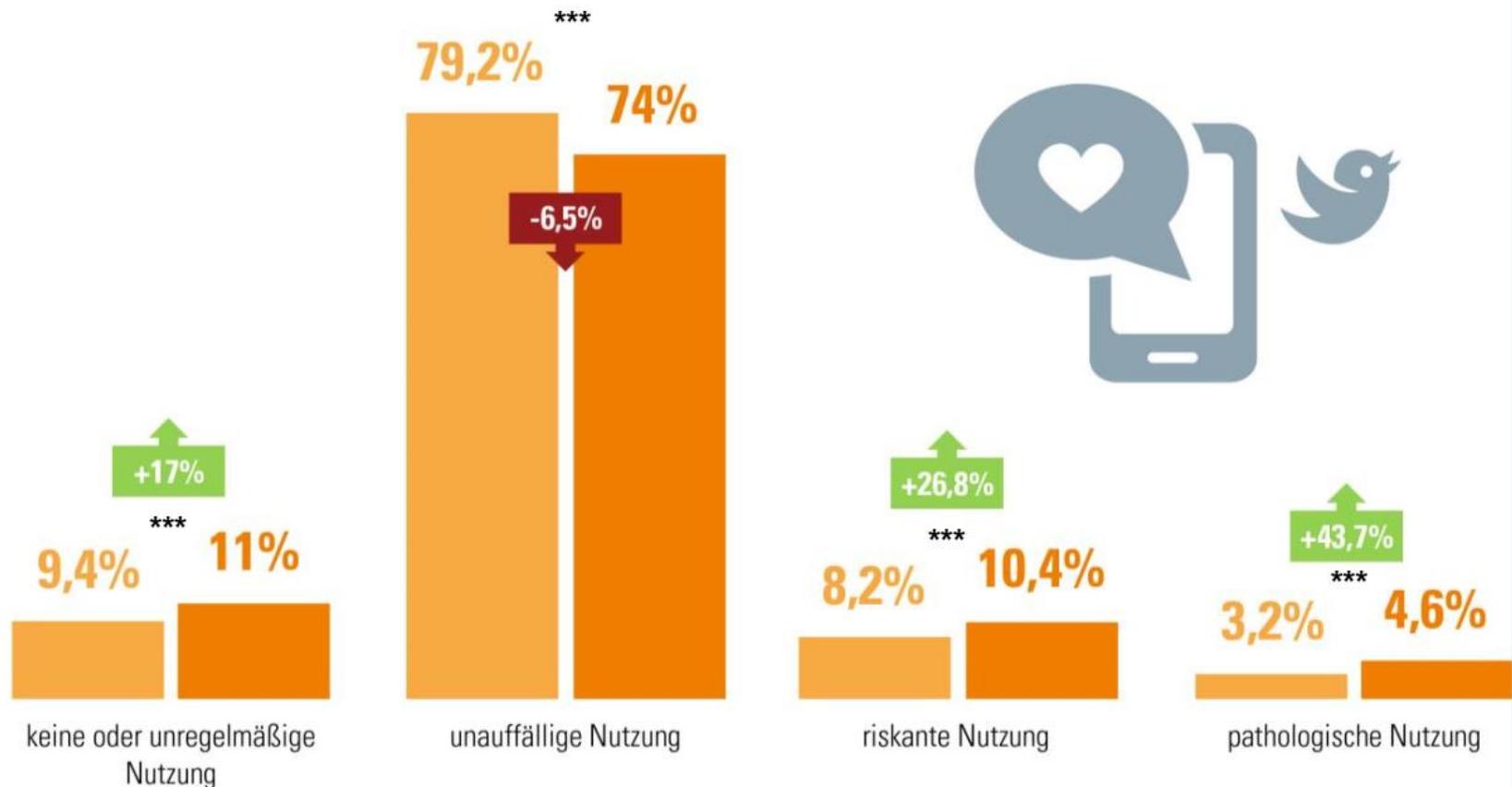
# Computerspiele & Soziale Netzwerke und menschliche Grundbedürfnisse

Masur et al. 2014, Przybylski et al. (2006) und Kardefelt-Winther (2014)



# Problematischem Medienkonsum Soziale Medien während der Pandemie

Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11: Erhebungen September 2019 und Mai 2021



# zentrale Schutzfaktoren

**ein positives Selbstwertgefühl**

**Einfühlungsvermögen und  
Beziehungsfähigkeit**

**eine hohe  
Selbstwirksamkeitserwartung**

**Strategien im Umgang mit Stress  
und unangenehmen Gefühlen**

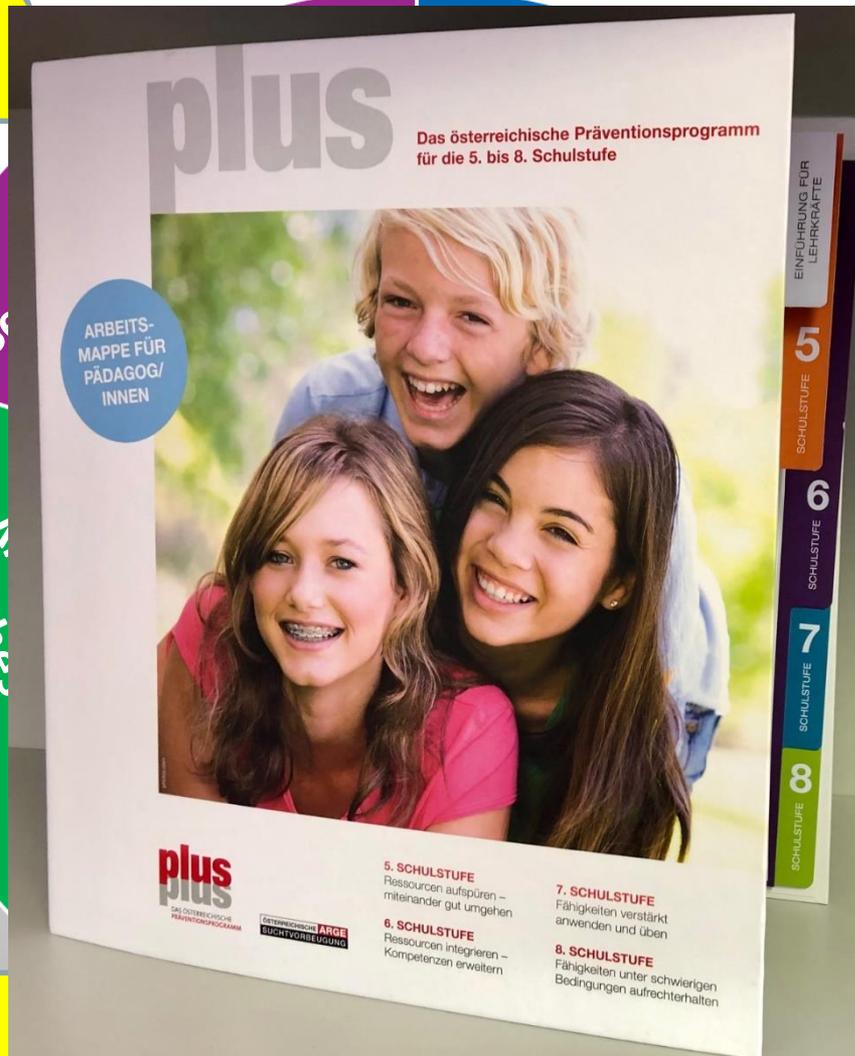
**Vermeidung von Ausgrenzungs-  
und Mobbing Erfahrungen**



# 10 Lebenskompetenzen nach WHO

Suchtprävention

Gewaltprävention



Kritisches

Stühlen

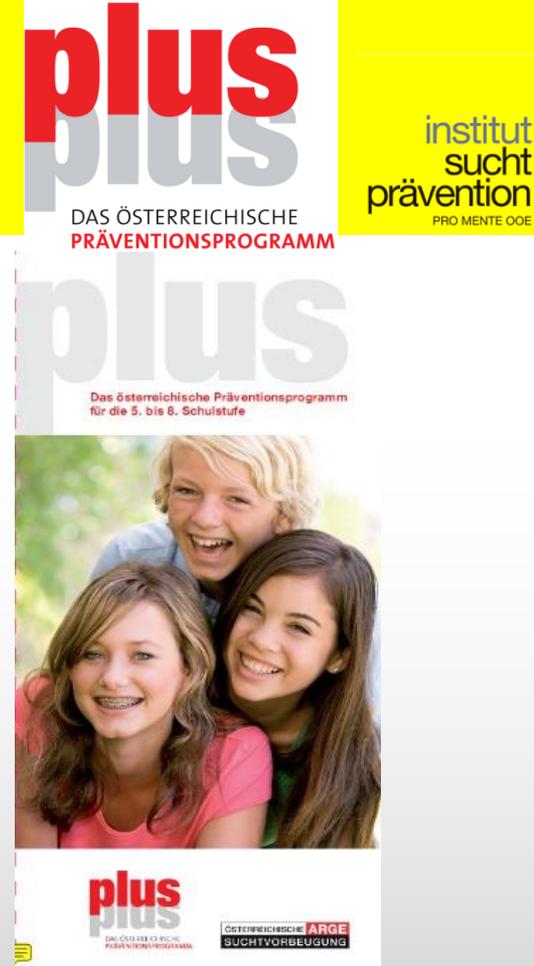
soziales Lernen

psychische  
Gesundheit

# Lebenskompetenzprogramm plus

## Übersicht -Steckbrief

- entwickelt von den österreichischen Fachstellen für Suchtprävention gem. mit der Universität Innsbruck
- für die 5. bis 8. Schulstufe
- seit 2009 von uns umgesetzt
- bisher 865 Lehrkräfte fertig ausgebildet
- derzeit 447 Lehrkräfte in Ausbildung
- Evaluierungsergebnisse:
  - + Sozialverhalten
  - + Schulleistungen
  - - Alkohol und Nikotinkonsum



Dr. Ilse Polleichtner

**Vielen Dank für ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Mag. Peter Eberle, MA  
peter.eberle@praevention.at  
0732 / 77 89 36**

**Materialien: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)**

