

# PROTECT

PROTECTtraining- Prävention von Mediensucht  
Stufe 3: **Effektivität nachgewiesen**

## Programminformationen

---

### Ziel

Reduzierung einer exzessiven und schädlichen Internetnutzung,  
Verhinderung einer Internetsucht (z.B. Internetspiele und Soziale Medien)

### Zielgruppe

Jugendliche im Alter von 12-18 Jahren mit einem riskanten Medienkonsumverhalten

### Methode

PROTECT wurde auf Basis gegenwärtiger Forschungserkenntnisse zu Risikofaktoren von Internetspielsucht (Motivationslosigkeit und Langeweile, Leistungsängste und Soziale Isolation, ungünstige Stressbewältigung und Aufschieben von Aufgaben) entwickelt.

Zur Modifikation des exzessiven Nutzungsverhaltens von Medien werden Methoden des kognitiven Verhaltenstrainings angewandt (Emotionsregulationstechniken, kognitive Umstrukturierung, Verhaltensänderung und Emotionsregulation). Mit diesen Methoden werden Strategien gegen negative Denkmuster und unangenehme Gefühlszustände sowie hilfreiche Tätigkeitsalternativen mit belohnender Wirkung erarbeitet.

PROTECTtraining wird mit Kleingruppen von bis zu 10 Jugendlichen in der Schule durchgeführt und umfasst vier Module (à 90 Minuten, 1x wöchentlich):

Modul 1: Langeweile und motivationale Probleme

Modul 2: Leistungsangst und Aufschieben von Aufgaben

Modul 3: Unsicherheit im Sozialkontakt

Modul 4: dysfunktionale Emotionsregulation

In den Modulen wird anhand von altersentsprechenden Fallbeispielen erläutert, wie Mediensucht entsteht und welche

Möglichkeiten Jugendliche haben, dies zu verhindern. Außerdem wird der Teufelskreis von kurzfristigen positiven

Konsequenzen, die eine Automatisierung der Internetspielsucht bewirken, und langfristig zu negativen Konsequenzen führen

kann er im abgerufenen PROTECT-Set, PROTECTinfo, PROTECT+

### Material / Instrumente

Manual mit Trainingsmaterial

### Programmbeschreibung

<https://protect-mediensucht.de/>

<https://apw-heidelberg.de/protect/>

<https://www.ph-heidelberg.de/protect.html>

### Ansprechpartner

Institut für Psychologie, Goethe-Universität Frankfurt

Prof. Dr. Katajun Lindenberg

Varrentrappstr. 40-42, 60486 Frankfurt

Tel.: 069-79823975

E-Mail: [lindenberg@psych.uni-frankfurt.de](mailto:lindenberg@psych.uni-frankfurt.de)

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

### Evaluation

Lindenberg, K., Kindt, S., Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2022 Feb 1;5(2):e2148995.

Lindenberg, K., Halasy, K., Schoenmaekers, S. (2017). A randomized efficacy trial of cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol. Contemporary Clinical Trials Communication 6, S. 64-71.

Das Programm wurde am 13.10.2021 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 18.03.2024 geändert.

## Umsetzung und Evaluation

---

### Evaluation

noch nicht veröffentlicht

## Evaluationsmethode und Ergebnisse

Lindenberg et al.(2022), Lindenberg et al. (2017):

Die Evaluation untersuchte die Wirkung des Programms bei insgesamt 422 Jugendlichen mit erhöhtem Risiko (gemessen mit der „Compulsive Internet Use Scale, CIUS“) aus 33 Schulen der Rhein-Neckar-Region. Die Schulen wurden nach dem Zufallsprinzip in Interventionsgruppe (167 Jugendliche) und Kontrollgruppe (255 Jugendliche) eingeteilt und die Jugendlichen zu vier Messzeitpunkten befragt (vor der Intervention, nach Abschluss der 4-wöchigen Intervention sowie drei Monate und elf Monate nach Ende der Intervention).

Zu jedem Messzeitpunkt wurde die Symptomschwere von Internet- und Spielsucht erfasst (gemessen mit der standardisierten „Computerspielabhängigkeitsskala, CSAS“). Außerdem wurden mit verschiedenen standardisierten Fragebögen Daten erhoben, die mit Internet- und Spielsucht in Beziehung stehen (z.B. Aufschieben von Aufgaben, generelle Psychopathologie, depressive Symptome, soziale Angst, Leistungs- und Schulangst, dysfunktionale emotionale Regulationsstrategien). Am letzten Messzeitpunkt wurde zusätzlich die Inzidenz, also das Neuaufreten von Internet- und Spielsucht, erfasst (gemessen mit einem klinischen, diagnostischen Interview des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen).

Als Ergebnis zeigte sich bei der Symptomschwere von Internetsucht und Spielsucht eine signifikant stärkere Reduktion in der Interventionsgruppe beim Vergleich zur Kontrollgruppe, wobei die Veränderungen über die Zeit von der ersten zur letzten Messung betrachtet wurden. Nachweisbar war in diesem Zeitraum außerdem eine signifikant stärkere Reduktion des Aufschiebens von Aufgaben in der Interventionsgruppe beim Vergleich zur Kontrollgruppe.

### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

### Evaluationsergebnisse

(Überwiegend) positiv

### Evaluationsniveau und Beweiskraft

5 Sterne mit starker Beweiskraft

### Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

€ für Fachkräfteweiterbildung (insg. 48 Unterrichtseinheiten, 12 Termine, inkl. Zertifikat). Für Fachkräfte aus Baden-Württemberg werden die Teilnahmegebühren bis 2022 vom Ministerium für Soziales und Integration in Baden-Württemberg getragen.

### erforderliche Kooperationspartner

Schule

### Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Erfahrungen mit dem Programm

---

### Programm probiert in

Baden-Württemberg

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

--

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Internetabhängigkeit, Glückspiel

### Risikofaktoren

#### Schule

fehlende Bindung zur Schule

### Schutzfaktoren

#### Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Programmtyp

indiziert

### Institutionen

Schule

### Geschlecht

beide

### Alter der Zielgruppe

9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18