



Längst nicht mehr nur ein Phänomen!

Aktuelle Entwicklungen und Stand der Dinge zum Thema
Mediensucht

Dr. Theo Wessel

*Geschäftsführer Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen
Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V.*

Diakonie

Ablauf des Vortrages

1. Soziodemografie
2. Phänomen Mediensucht/Internetsucht
3. Bereiche der Internetsucht
4. Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe
5. Beratungskonzept bei Mediensucht und Internetsucht
6. Prävention
7. Forderungen

2

Diakonie

Ein „Stimmung“



Soziodemografie („Summ Test“):

- männlich?
- weiblich?
- Alter bis 20 J.
- Alter 20 - 30 J.
- Alter 30 – 40 J
- alt
- Wer besitzt einen Computer?
- Wer von Ihnen war schon einmal länger online als geplant?
- Wer war noch nie länger online als geplant?
- Wer hat bereits online eingekauft (Ebay, Amazon.de, Tchibo.de)?
- Wer spielt regelmäßig PC-Spiele (Solitär; Minesweeper; Spider Solitär; ets. > 3 Mal / Woche)?
- Wer von Ihnen hat schon gechattet?
- Wer chattet regelmäßig (> 3 Mal /Woche)?
- Wer von Ihnen hat den Computer (privat) mindestens einmal täglich an?
- Wer hat schon ein oder mehrere Foren besucht?
- Wer ist regelmäßiger, registrierter Nutzer eines Forums?
- Wer hat schon einmal ein Onlinerollenspiel gespielt?
- World of Warcraft?
- Egoshooter?
- Wer hat bereits eine Online-Sexseite besucht?

3

Diakonie

Phänomen Mediensucht/Internetsucht



4

Diakonie

Entwicklung des Internetgebrauches

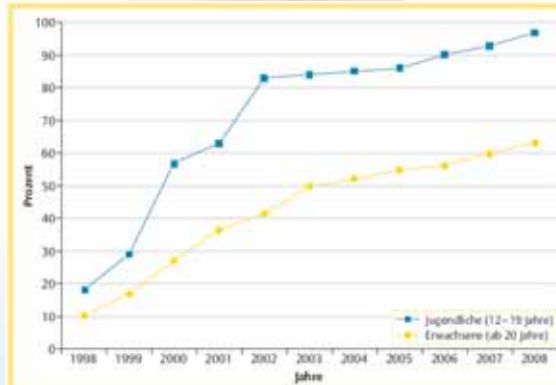


Abb. 1 Die Entwicklung des Internetgebrauchs von Jugendlichen und Erwachsenen nach repräsentativen Studien (Quellen: Jugendliche: IM-Studie 1998 - 2008 [4], Erwachsene: ARD/ZDF-Online-Studie 1998 - 2008 [5]).

5

Diakonie

Prävalenz problematischen Internetgebrauches



Prävalenz (Jugendliche / junge Erwachsene)

- pathologischer Internetgebrauch bei 1,6 % und 8,2 % der Befragten nach internationalen Studien
- Problem der Vergleichbarkeit wegen unterschiedlicher Screening-Verfahren
- vorwiegend Online-Befragungen
- deutsche Studien (z. B. Kriminologisches Institut Hannover; Universität Mainz; Medizinische Hochschule Hannover) sprechen von pathologischem Internetgebrauch bei 3,2 % bis 9,3 % der befragten Jugendlichen / jungen Erwachsenen
- ebenfalls keine Vergleichbarkeit möglich aufgrund unterschiedlicher Verfahren
- es fehlt (noch) ein einheitliches Screening-Verfahren / Diagnoseinstrument

Problem ist erkannt!

**Ausmaß in seiner vollen Dimension noch unklar
in der Praxis deutliche Zunahme von Beratung und
Behandlung**

6

Diakonie

Online-Zeit pro Tag in der Allgemeinbevölkerung



Alter (Jahre)	Minuten pro Tag
12-13	89
14-15	152
16-17	131
18-19	162
14-29	180
30-49	130
Ab 50	97

Quellen: JIM-Studie 2009, ARD/ZDF-Onlinestudie 2009)

7

Diakonie

Online-Zeit kein Diagnosekriterium



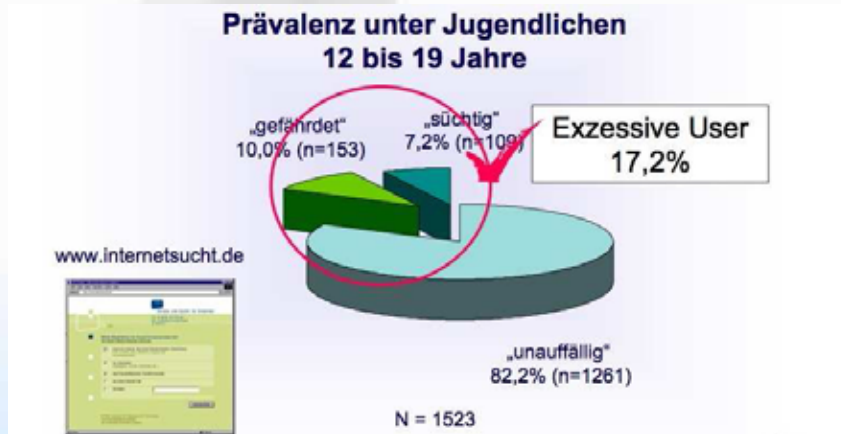
- „Ähnlich wie die Menge der konsumierten Substanz bei substanzbezogenen Störungen hat sich die berichtete tägliche Onlinezeit in empirischen Studien nicht als geeigneter Prädiktor für das Auftreten von psychosozialen Problemen mit dem exzessiven Internetgebrauch erwiesen
- Eine gesteigerte Internetnutzungsdauer bzw. Spieldauer im Bereich der Computerspiele ist zwar mit einem erhöhten Risiko für pathologischen Internetgebrauch assoziiert, als Diagnosekriterium scheint die Nutzungsdauer jedoch aufgrund der extrem unterschiedlichen zeitlichen Ergebnisse nicht geeignet zu sein.“

(Petersen & Thomasius 2010)

8

Diakonie

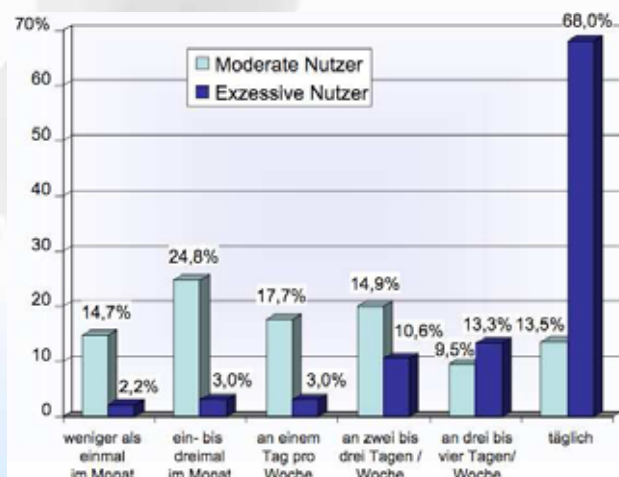
Online-Studie Hahn und Jerusalem 1999-2003
(n=1523, 12 – 19 Jahre)



9

Diakonie

Online-Studie Hahn und Jerusalem 1999-2003
Nutzungsfrequenzen



10

Diakonie

Was macht Computer- /Online(Rollenspiel) so attraktiv?



- die eigenen Beschränkungen (Raum, Zeit, Kraft ...) werden aufgehoben („Grandioses Ich“)
- fördern das Gefühl von Kontrolle und Macht
- unterstützen durch „Abtauchen“ in Phantasiewelten das Bedürfnis nach Autonomie, Autorität und sozialer Anerkennung
- lassen den Nutzer maßgeblich Einflussnahme auf den Ablauf der Ereignisse erleben
- klare, einfache Regeln, dadurch leichtere Orientierung als im realen Leben
- Computerspiele erlauben aggressive Handlungsweisen, die in der Realität nicht akzeptabel sind ohne zu verletzen

11

Diakonie

Was macht Computer- /Online(Rollenspiel) so attraktiv?



- vermitteln schnelle Erfolge ohne Belohnungsaufschub (sich allmählich steigende Schwierigkeitsstufen; „Trainingsmöglichkeiten“ zur Bewältigung bestehender Aufgaben; „Cheat-Codes“ = „Schummelcodes“ zur Überwindung schwieriger Situationen)
- extremer Leistungsgedanke, Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration
- machen einfach nur Spaß

12

Diakonie

Screening problematischer Internetgebrauch nach Young



1. Beschäftigen Sie sich nahezu ausschließlich mit dem Internet (über vergangene Onlineaktivitäten nachdenken oder sich die nächste Onlinesitzung im Voraus vorstellen)?
2. Empfinden Sie das Bedürfnis, das Internet immer länger zu nutzen, um damit zufrieden sein zu können?
3. Haben Sie mehrfach erfolglos versucht, ihre Zeit im Internet zu kontrollieren oder zu reduzieren oder den Internetgebrauch zu beenden?
4. Fühlen Sie sich ruhelos, launisch, deprimiert oder reizbar, wenn Sie Ihren Internetgebrauch zu reduzieren oder zu beenden versuchen?
5. Bleiben Sie länger online als zunächst beabsichtigt?
6. Haben Sie wegen des Internets bereits den Verlust bedeutsamer Beziehungen oder der Arbeitsstelle oder von Bildungs- bzw. Karrierechancen aufs Spiel gesetzt?
7. Haben Sie Familienmitglieder, Therapeuten oder andere über die Intensität Ihres Internetgebrauchs belogen?
8. Nutzen Sie das Internet als eine Möglichkeit, Problemen zu entkommen oder der Erleichterung schlechter Stimmungen (z. B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst und Niedergeschlagenheit)?

13

Diakonie

Nosologische Zusammenhänge

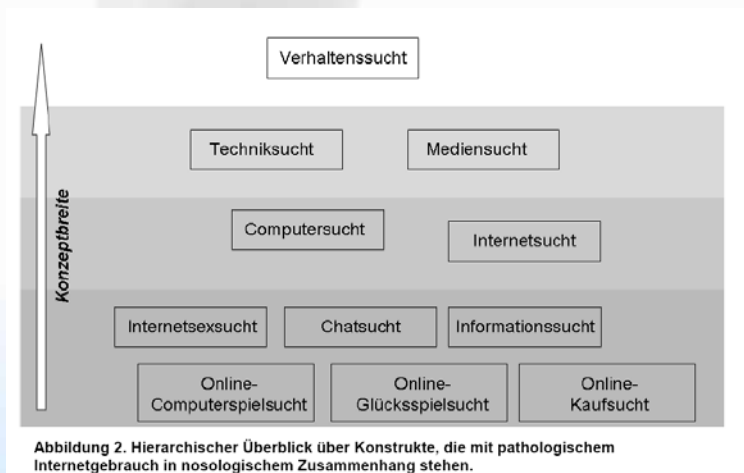


Abbildung 2. Hierarchischer Überblick über Konstrukte, die mit pathologischem Internetgebrauch in nosologischem Zusammenhang stehen.

14

Diakonie

Es soll dann von „Internetabhängigkeit“ oder „Internetsucht“ gesprochen werden, wenn die folgenden fünf Kriterien erfüllt sind:



- 1. Einengung des Denk- und Verhaltensraums**
Über längere Zeitspannen wird der größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung verausgabt; Gedanken kreisen zunehmend um die Internetaktivitäten
 - 2. Kontrollverlust**
Die Person hat die Kontrolle bezüglich des Beginns und der Beendigung ihrer Internetnutzung weitgehend verloren
 - 3. Toleranzentwicklung**
Im Verlauf wird zunehmend mehr Zeit für internetbezogene Aktivitäten verausgabt, d.h. die „Dosis“ wird im Sinne von Kriterium 1 gesteigert
 - 4. Entzugerscheinungen**
Bei zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung treten psychische Beeinträchtigungen auf (Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches Verlangen zur Wiederaufnahme der Internetaktivitäten.
 - 5. Negative Konsequenzen im sozialen u. im Leistungsbereich**
Wegen der Internetaktivitäten stellen sich insbesondere in den Bereichen „soziale Beziehungen“ (z.B. Ärger mit Freunden) sowie „Arbeit und Leistung“ (z.B. Schule) negative Konsequenzen ein.
- vgl. Meixner, 2009 und Hahn & Jerusalem, 2001, zitiert nach Mair, 2003, S. 36)

15

Diakonie

Stand diagnostischer Einordnungen



Aktuell gebräuchliche Diagnosen / divergierende Strömungen:

- @ Suchtdiagnose ICD 10, F 1... - v. a. Vertreter Fachverband Medienabhängigkeit
- @ Impulskontrollstörung ICD 10, F 63.8 – ursprünglich Grüsser / Wölfling, Forschungsgruppe Charité Berlin, jetzt Universität Mainz (Operationalisierung als Abhängigkeitssyndrom analog pathologischem Glücksspielen)
- @ Entwicklungspsychopathologische Störung des Beziehungsverhaltens ICD 10, F 68.8 - v. a. AHG Kliniken mit spez. (psychosomatischen) Behandlungsangebot

16

Diakonie

Komorbide Störungen



- Depressive Störungen
- Soziale Phobien
- Andere Angststörungen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung
- Störung des Sozialverhaltens
- Störung des Sozialverhaltens und der Emotionen
- Emotionale Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Störung der Impulskontrolle
- Autismus-Spektrum-Störungen
- Somatische Störungen, v. a. Adipositas

(Bilke & Spitzcok von Britanski 2009; Petersen & Thomasius 2010; Schuhler et al. 2009)

17

Diakonie

Risikofaktoren



- soziale Ängstlichkeit
- soziale Isolation
- geringes Selbstwertgefühl
- Schüchternheit
- familiäre Entfremdung
- Alkoholkonsum von Angehörigen

(Petersen & Thomasius 2010)

18

Diakonie

Bereiche der Internetsucht



- 1) Cybersexabhängigkeit
- 2) Abhängigkeit von virtuellen Gemeinschaften/Freundschaften
- 3) Zwanghafte Nutzung von Netzinhalten
- 4) Dataholics, Infojunkies
- 5) Computerabhängigkeit

19

Diakonie

Online-Kommunikationssucht



- sehr häufig
- Unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildungsstand
- Mailen, Chatten, und Beiträge, die in Foren gepostet und von den Betroffenen zu jeder sich bietenden Gelegenheit aufgerufen werden
- Häufig steckt hinter dieser Form der Onlinesucht eine innere Einsamkeit
→ Latente Sehnsüchte, die nicht ausgelebt werden können
- Vernachlässigung von Haushalt, Versorgung der Kinder und des Partners nicht selten



20

Diakonie

Online-Spielsucht



- hohes Suchtpotenzial, denn die Online-Spiele fesseln dadurch, dass sie unterschiedliche Levels haben, die mit jeder erfolgreich gelösten Aufgabe schwieriger werden
- Die Aufgaben werden entweder alleine oder in Gemeinschaften angegangen, aber dafür müssen die Spieler ständig präsent sein und sich austauschen.
→ So baut sich ein **Gruppendruck** auf, und es entsteht Dauerspannung: Die Spieler verspüren Stress und meinen, sie versäumten etwas, wenn sie nicht im Netz sind.
- Da sie natürlich gewinnen und dafür Anerkennung erhalten möchten, steigen sie immer wieder ins Spielgeschehen zu allen Tag- und Nachtzeiten ein.
→ massives Verlangen nach immer mehr, ein Kreislauf entsteht

21

Diakonie 

Online-Sexsucht



- Etwa 20 Prozent der Abhängigkeiten haben einen sexuellen Hintergrund.
- Die Mehrheit dieser Süchtigen besteht aus Männern, viele von ihnen sind jünger als 30 Jahre und studieren.
- Sie bevorzugen Video-Chats mit Stripperinnen, haben Cyber-Sex.
- Sie surfen zu Hause, aber auch an anonymen Orten, an denen sie nicht zurückverfolgt werden können.

22

Diakonie 

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe



- GVS-Befragung von ambulanten Fachstellen 2008 und 2011 zur Inanspruchnahme dieses Hilfesystems durch exzessiv spielende (süchtige) Computernutzer
- BUSS-Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation

23

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



- 2008 Kooperation mit der Universität Mainz
- Ergebnisse von **128** Suchtberatungsstellen DIAKONIE – Rücklauf ca. 34% (2008: 114)
- Durchschnittlich wurden ca. **1,5** (2008: 1,2) Computerspielsüchtige bzw. Beratungssuchende pro Monat vorstellig (!)
- Nach Einschätzung der Fachkräfte handelt es sich bei **54%** tatsächlich um ein Problem mit süchtigem Computerspielverhalten (2008: 72,1%) (!!!)
- Nach Einschätzung von **53%** aller Fachkräfte besteht Qualifizierungsbedarf für die Beratung und Behandlung von Computerspielsüchtigen (2008: 71%) (!!!)

24

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



- Bei insgesamt **78** (2008: 62) Beratung suchenden Jugendlichen (<18) lag das Durchschnittsalter bei 15,6 Jahren (so 2008)
 - 62,62% männlich (2008: 90,70)
 - 37,74% weiblich (2008: 4,20, 5,1% k.A.)
- Insgesamt suchten **114** (2008: 78) Beratung suchenden Erwachsenen (>18) die Einrichtungen auf (Alter wurde nicht abgefragt)
 - 78,76% männlich (2008: 92,5%)
 - 21,24% weiblich (2008: 3,3%, 4,2% k.A.)

25

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



- Durchschnittlich wurden **1,4** (2008: 1,0) Angehörige von Computerspielern pro Monat vorstellig (entspricht ca. 149 Personen) **(!)**
- Von den vorstelligen Jugendlichen wurden **62,80%** (2008: 83,3%) von den Eltern oder anderen Institutionen (z. B. Schule, Ausbildungsstelle) geschickt **(!!!)**

26

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



Häufigste Auffälligkeiten im Vorfeld:

- Soziale Rückzugstendenzen **76,64%** (2008: 56,4%)
- Leistungseinbußen im ausbildungsbezogenem bzw. beruflichen Bereich **71,03%** (2008: 47%)
- Depressive Verstimmtheit **38,32%** (2008: 29,9%)
- Aggressive Verhaltenstendenzen **35,51%** (2008: 23,1%)
- Substanzbezogene Problematiken **31,78%** (2008: 29,1%)

27

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



Wie stellen Sie fest, ob tatsächlich ein Computersuchtproblem vorliegt?

N = 94	Anzahl	%
Überprüfung nach gängigen Suchtkriterien	77	81,91
entsprechend Kriterien für pathologisches Glücksspiel	44	46,81
entsprechend Kriterien für stoffgebundene Süchte	14	14,89
Überprüfung nach speziellem Diagnoseinstrument für Computerspielsucht	26	27,66 (08: 19%) (!!!)
Eigene Diagnosekriterien	10	10,63

28

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



Wie viele der Kontakte zu Computerspielsüchtigen finden auf den im folgenden genannten Kommunikationswegen statt?

N = 94	%
telefonisch	29,35
persönlich	60,53
E-Mail	6,17
sonstige Kommunikationswege	3,95

29

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



Welche weiteren Probleme weisen Computerspielsüchtige überwiegend auf? (Mehrfachnennungen möglich)

N = 92	Anzahl	%
psychisch	78	84,78 (2008 = 77,90%)
finanziell	21	22,83 (2008 = 29,90%)
Substanzabhängigkeit	16	17,39 (2008 = 27,30%)
gesundheitlich	21	22,83 (2008 = 23,40%)
sozial	81	88,04 (2008 = 93,40%)
andere	13	15,85

30

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



Wie viele Sitzungen / Beratungsgespräche erfolgen in etwa pro computerspielsüchtigem Klient im Monat?

N = 92	Anzahl	%
1 bis 2	51	55,43
3 bis 4	34	36,96
5 bis 6	7	7,61
7 bis 8	0	
9 bis 10	0	
mehr als 10	0	

Pro Klient werden durchschnittlich etwa **3** Sitzungen veranschlagt.
(2008 = ca. 2)

(!)

31

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe – GVS-Update 2011



Schlussfolgerungen aus der GVS-Erhebung:

- Dringender Handlungsbedarf, vor allem vor dem Hintergrund
 - der weiten Verbreitung von Online-Rollenspielen
 - dem leichten Zugriff und den günstigen Flatrates
 - der hohen Spielerrbindung
 - und dem unzureichendem Jugendschutz im WWW
- Trotz gering erscheinender aber leicht steigender Fallzahlen wird die Notwendigkeit zur weiteren Qualifizierung und Vernetzung gesehen
- Wir benötigen flächendeckende und wirksame Präventionsmaßnahmen
- Die Etablierung eines funktionierenden Hilfesystems ist nach wie vor wichtig
- Zusätzlich benötigen wir weitere Studien ...

32

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe - BUSS- Erhebung 2011



- Kooperation mit der Ambulanz für Spielsucht der Universität Mainz
- 1826 Patienten mit einer stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung bzw. pathologischen Glücksspiels in 15 Suchtfachkliniken
- 4,1% mit suchtartiger Internetnutzung, weitere 8,9% mit riskanter Internetnutzung
- 97,2% m, 47,3% ledig, Durchschnittsalter 29,3 Jahre
- Erhöhte Prävalenz bei pathologischen Glücksspielern und Cannabiskonsumenten
- Patienten mit suchtartiger Internetnutzung weisen häufig eine höhere psychische Komorbidität auf (depressive Symptomatik, Anpassungsstörungen, Somatisierungsstörungen)
- Patienten mit suchtartiger Internetnutzung zeigen in ihrer Persönlichkeitsausprägung erhöhte Werte in Neurotizismus, sowie verminderte Werte in Extraversion und Gewissenhaftigkeit

33

Diakonie

Fallzahlen aus der Suchtkrankenhilfe - BUSS- Erhebung 2011



Schlussfolgerungen aus der BUSS-Erhebung:

- Die Behandlungsstrukturen für Internetsucht müssen nicht prinzipiell neu entwickelt werden, sie können sich an Behandlungsmodellen für Abhängigkeitserkrankungen orientieren (Einzeltherapie, Basisgruppentherapie, Indikationsgruppe)
- Spezifische Verfahren zur Rückfallprävention, der Kontakt zu Selbsthilfegruppen sowie die Einleitung von Nachsorge-Maßnahmen sind weitere therapeutische Optionen

34

Diakonie

Vorschlag für ein Beratungskonzept bei Mediensucht

Online Beratung

- Kontakt herstellen
- erste Informationen anbieten
- Vermittlung zur persönlichen Beratung vornehmen
- ...

telefonische Beratung

- beruhigen, orientieren
- Ressourcen aufzeigen
- Informationen geben
- Unterstützung für Beratung und Behandlung anbieten
- ...

persönliche Beratung

- klientenzentrierte Gesprächsführung
- Motivation fördern
- Raum für emotionale Entlastung geben
- anamnestische Informationen erheben
- Problematische Überzeugungen identifizieren
- ...

Clearing

- Liegt überhaupt eine Mediensucht vor?
- Welche Funktionalität des problematischen Medienumgangs wird vermutet?
- 38 Welche Einflussmöglichkeiten versprechen Erfolg?

Prävention

Prävention / Eltern

- Interesse für Internetaktivitäten entwickeln
- Umgang mit virtuellen Kontakten analog realen Kontakte
- klare und eindeutige Regeln
 - Computer nicht im Kinderzimmer
 - Beschränkung der Online-Zeiten (Wochenplan)
 - keine Weitergabe von persönlichen Daten!!!
- Computer nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsmittel bzw. als „Babysitter“ einsetzen
- Alterskennzeichnung beachten
- Klären der Frage: „Was suche ich im Internet?“ und diskutieren
- Erlebnisse im Internet offen diskutieren
- reale Verabredungen mit „Offline“-Freunden

37

Prävention Eltern

- für geistigen und körperlichen Ausgleich sorgen
- soziale „Verwilderung“ verhindern: gemeinsames Essen ohne Handy, Fernsehen, Computer...
- ggf. Kurs „Medienkompetenz“ besuchen
- Kinder auf Gefahren im Netz hinweisen
- Interesse für Musik, Videos, Spiele der Kinder
- Erziehungskompetenz wahrnehmen: Grenzen setzen!!!
- v. a. eigenes Medienverhalten überprüfen und ggf. verändern (Vorbildverhalten)

38

Prävention Kinder und Jugendliche

- **Medienkompetenz erlernen**
- **angemessenen Umgang mit Medien**
- **Selbstwertstärkung!**
- **Zugang zu Affekten finden / Umgang mit Affekten**
- **Konfliktlösungsstrategien erarbeiten**
- **soziales Lernen**
- **soziale Beziehungsfähigkeit und -gestaltung**

39

Forderungen an Hersteller/Betreiber, Politik und Beratung/Behandlung

40

Forderung an Hersteller / Betreiber

- Jugendschutzeinrichtungen schaffen und einhalten
- Elternbeschränkungen auch in Chatrooms u. ä.
- Zugangsbeschränkungen ähnlich wie bei Glücksspielen
- zweckgebundene Abgaben für Prävention, Beratung und Behandlung

41

Forderung an Politik

- Stärkere Kontrolle des Marktes
- bei Altersfreigaben (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle - USK) auch „Suchtpotential“ berücksichtigen
- Hersteller vermehrt in die Pflicht nehmen
- Abgaben für Prävention, Beratung und Behandlung

42

Jugendschutz / Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle



Freigegeben ohne Altersbeschränkung



Freigegeben ab 6 Jahren



Freigegeben ab 12 Jahren



Freigegeben ab 16 Jahren



Keine Jugendfreigabe

Hinweis: Prüfung KFN 2005 – von 72 geprüften Spielen nur 35,5 %
angemessen, 27,4 % zweifelhaft und 37,1 % nicht angemessen eingestuft!

43

Forderung an Beratung / Behandlung

- fachspezifische Fort- und Weiterbildung
- Aufbau spezifischer Beratungs- und Behandlungsangebote / Kompetenzzentren
- Präventionsangebote
- Elternschulung
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen
- Unterstützung beim Aufbau spezifischer Selbsthilfegruppen

44

Rückfall-Prävention



Ampelmodell:



Tabu: abhängige Anwendungen



Vorsicht: z. B. Internet; bestimmte Anwendungen im Internet; konkrete Erfahrungen machen

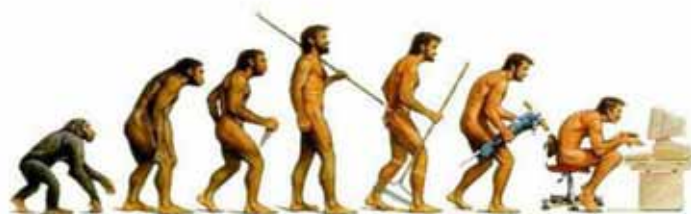


Unbedenklich: z. B. Arbeitsprogramme

45

Diakonie

... eine evolutionäre Entwicklung?



46

Diakonie



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!