

Medien- / Computerspielesucht im Jugend- und Erwachsenenalter

Telefonfortbildung am 02.März 2022

: \root \ \login_

- ▶ Teil a: \zugangswissen_
 - ▶ Medienwelten_
 - ▶ Diagnostik_
 - ▶ Studiendaten_

- ▶ Teil b: \beratungswissen_
 - ▶ Anreize_und_Beweggründe_
 - ▶ Frühwarnzeichen_
 - ▶ Handlungskompetenzen_und_Hilfe_

- ▶ Teil c: \fachdienst_medienverhalten_albbw

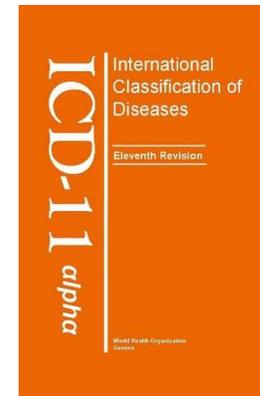
Entscheidung der WHO 06/2018

Krankheitsbild: „Gaming Disorder“

(syn. Videospielesucht, Computerspielabhängigkeit)

Ein mit Online- oder Offline-Computerspielen zusammenhängendes Verhalten, bei welchem ...

- a) die **Kontrolle** über das Spielen verloren geht
- b) dem Spielen **Vorrang** vor anderen Aktivitäten gegeben wird
- c) andere Interessen in den **Hintergrund** gedrängt werden.
- d) trotz **negativer Folgen** weiter- / intensiver gespielt wird

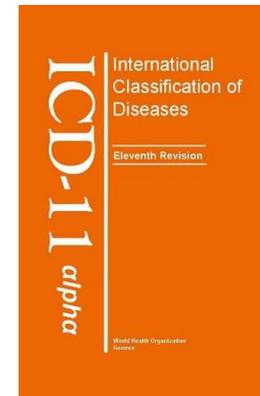


ICD-11: „Gaming Disorder“

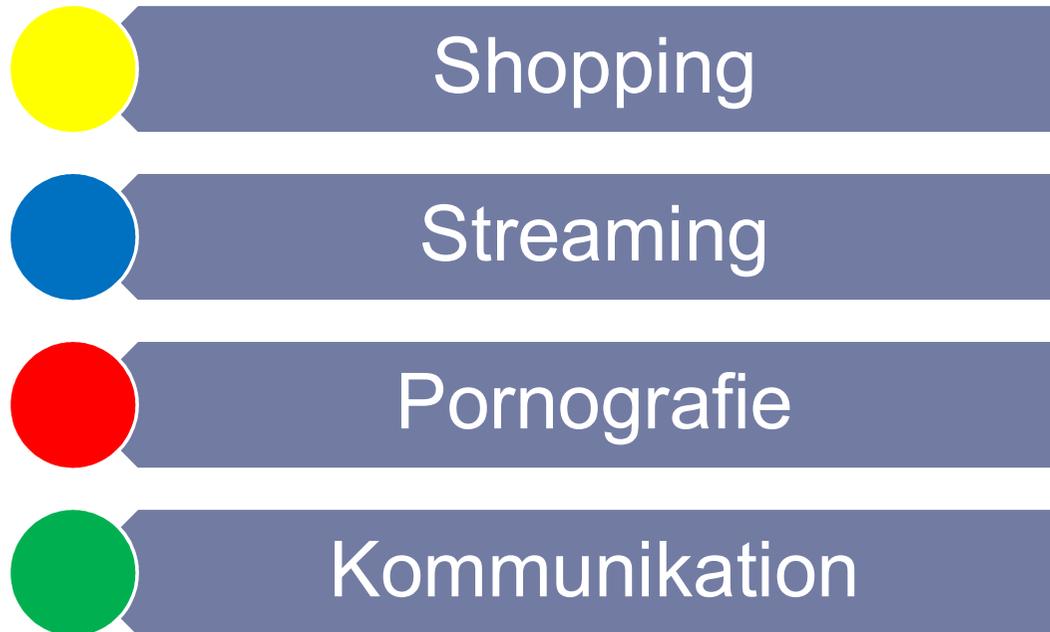
(syn. Videospielsucht, Computerspielabhängigkeit)

Die klinisch bedeutsamen Aspekte:

- **markante Schwächung** in persönlichen, familiären, sozialen **Lebensbereichen**
- **kontinuierlicher, etappenweise** oder **wiederkehrend** auftretend
- **mind. 1 Jahr** bestehen



a: \ \diagnostik_



Weitere internetspezifische Verhaltenssüchte werden im ICD-11 extra klassifiziert. Die deutsche Publikation ist noch nicht erschienen.

a: \ \diagnostik_



„Ich spiele 55h/Woche. Ich möchte Respekt von Menschen im Game und jemand sein in der EverQuest-Welt. Aber es kostet mich viel. Alles andere in meinem Leben leidet darunter – mein Sozialleben, die Schule und sogar die Gesundheit.“

„Ich spiele 80h/Woche StarWars Galaxy. Im Spiel habe ich Kontakte und Erlebnisse, die ich sonst niemals haben kann.“



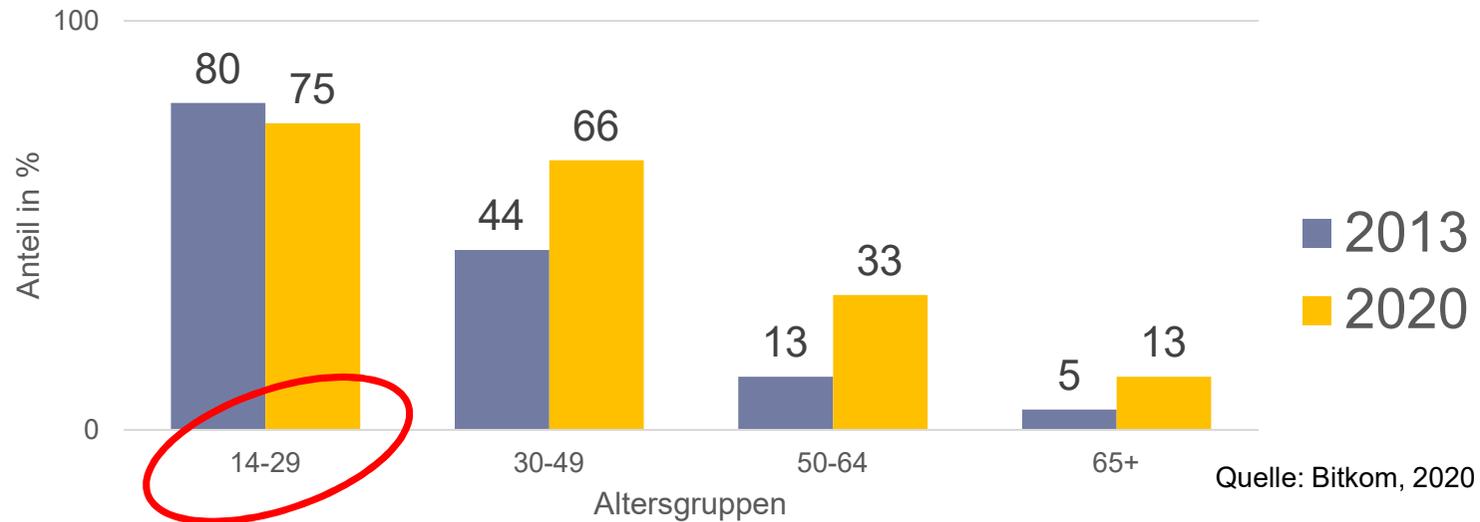
Quelle: „Alter Ego“ (R. Cooper, 2007)

Häufigkeit pathologischer Internetnutzung:

Altersgruppe	Gaming PINTA-Studie Rumpf, 2013 (n=15000)	SocialMedia DAK-Studie Thomasius, 2020 (n=1000)	Alkohol Meta-Studie BzGA, 2009
14 – 16	4,0%		
14 – 24	2,4%		6,2%
12 – 17		2,6%	2,0%
12 – 25		5,7%	

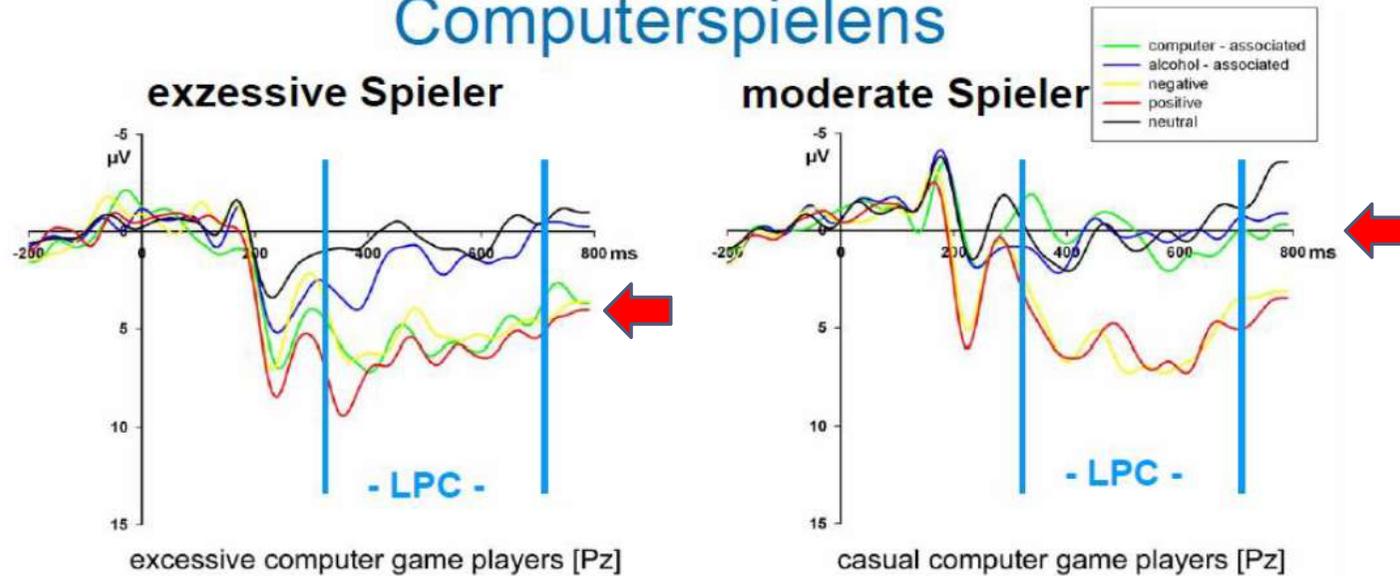
Jüngere Altersgruppen zeigen besonders häufig eine pathologische Internetnutzung, die sich im Ausmaß nicht (mehr) wesentlich von den Zahlen stoffgebundener Suchterkrankungen unterscheiden.

Altersverteilung von PC/Konsolenspielern



Die Altersgruppe der 14 bis 29jährigen bildet die aktivste Nutzergruppe. Gleichzeitig nimmt der Anteil aktiver Spieler in jeder Altersgruppe weiter zu.

Psychophysiologische Korrelate des exzessiven Computerspielens



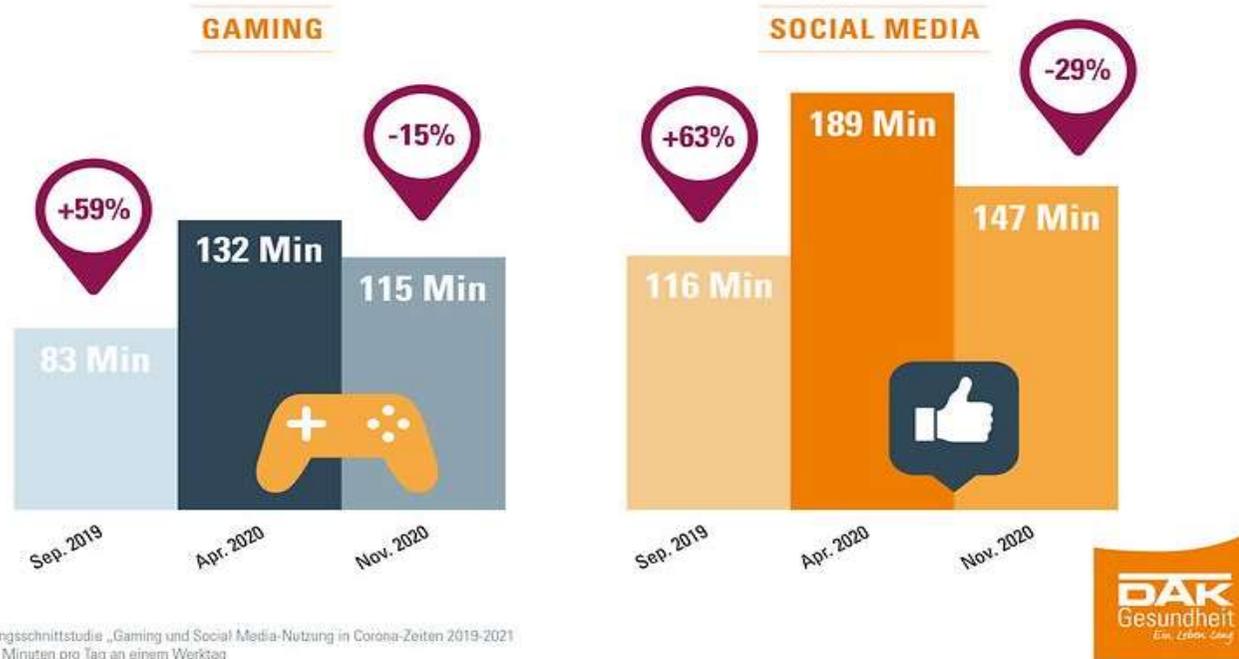
Autor: Dr. Klaus Wölfling; Vortrag zum Symposium des Fachverband Medienabhängigkeit e.V. am 14.11.2013



Belege aus der Hirnforschung:

Bei pathologischen Spielern zeigt sich eine messbar erhöhte Hirnaktivität beim Verarbeiten von Suchtreize. Diese werden von Betroffenen ähnlich intensiv wahrgenommen und verarbeitet wie von Substanzabhängigen (Stellenwert, emotionale Bedeutung, Verhaltenssteuerung, Suchtgedächtnis).

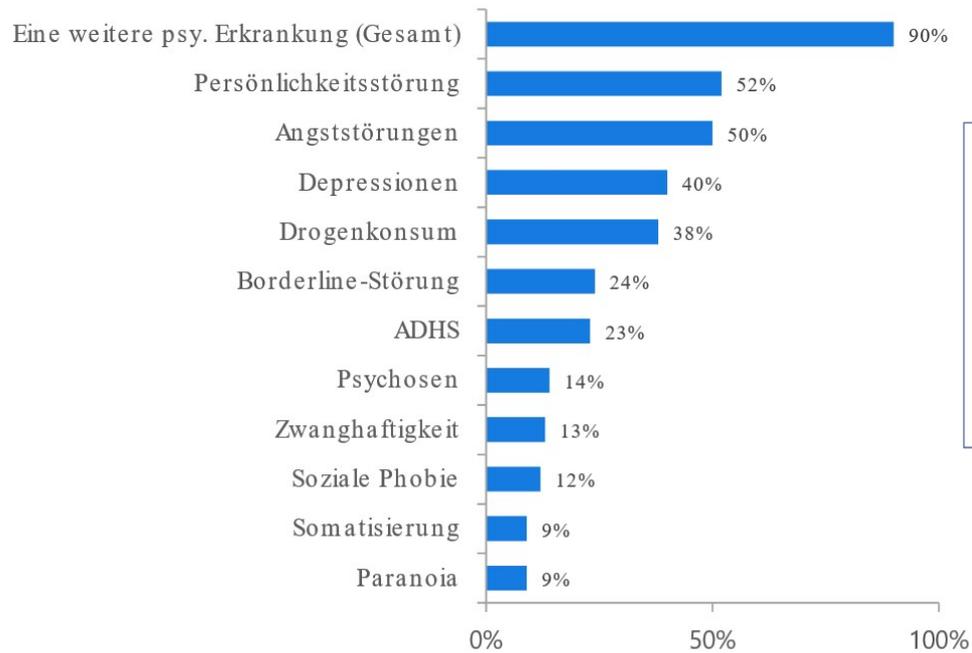
VERÄNDERUNG DER ONLINE-NUTZUNGSZEITEN IM VERLAUF DER PANDEMIE – WERKTAGS



Die Online-Nutzungszeiten haben während der Pandemie sprunghaft zugenommen.

Die häufigsten Begleiterkrankungen

Komorbidität bei Computerspiel- und Internet-Sucht



Eine Computer- oder Internet-Sucht geht häufig mit mindestens einer weiteren psychischen Erkrankung einher.

Computerspielsucht (Kaser, 2021)

b: \ \anreize_und_beweggründe_

Was lädt mich zum Zocken, Liken, Posten ein?

	in der Realität ...	im Spiel, Sozialen Netz...
positive Anreize	<ul style="list-style-type: none"> • Ständige Verfügbarkeit von PC/Konsole/Handy • Keine/niedrige Kosten • Freunde/Gemeinschaft • (freie) Zeit • (schlechtes) Wetter 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Erfolge • viele Belohnungen (Punkte, Rang, Likes etc.) • Umfassende Stimulation (Spannung, Action, Spaß) • Zugehörigkeitsgefühl • Expertenstatus, Anerkennung
negative Anreize	<ul style="list-style-type: none"> • wenig/keine Freunde • Langeweile, keine anderen Hobbies • Konflikte/Stress (z.B. Eltern, Lehrern, Peers) • Frust/Misserfolge (z.B. in Schule, Ausbildung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwang bzw. Druck Aufgaben und Pflichten im Spiel; Erwartungen der Follower nachzukommen • Bestrafungssysteme im Spiel (z.B. Punktabzug bei längerer Abwesenheit); Verlust v. Followern • Sättigung vom Spiel; genervt sein von Mitspielern oder „Trolls“ (Hater, Basher)



Was können Anzeichen bei Kund(inn)en für einen kritischen Medienkonsum sein?

- ▶ Brüche in der Bildungsbiografie / im Lebenslauf
- ▶ erkennbare Leistungseinbrüche auf Schul-/Arbeitszeugnissen
- ▶ Terminuntreue, starke Verspätungen
- ▶ Mediennutzung im Beratungssetting
- ▶ Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit
- ▶ thematische Fixierung auf Medien/Spielinhalte
- ▶ soziale Isolation, starke Rückzugstendenzen
- ▶ Vernachlässigung der persönlichen Hygiene und Ernährung; Verwahrlosung; Gewichtsverlust /-zunahme
- ▶ motorische Unruhe; Nervosität; Gereiztheit

Was kann ich als beratende Fachkraft tun?

- ▶ Interesse für das Thema zeigen und für das Störungsbild sensibilisieren (Fortbildungen, Recherchen, Beratungsangebote nutzen)
- ▶ auf Frühwarnzeichen bei Kund(inn)en achten und diese ernst nehmen
- ▶ Beratungswissen weitergeben (Flyer, Kontakte, Adressen)

b: \\handlungskompetenzen_und_hilfe_

Beratungsstellensuche:

- ▶ über den Fachverband für Medienabhängigkeit (www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- ▶ über Fachstelle für Suchtprävention Berlin (www.berlin-suchtpraevention.de)
- ▶ Lost In Space Berlin (www.internetsucht-berlin.de)
- ▶ Café Beispiellos (www.cafe-beispiellos.de)
- ▶ Beratungsstelle Berlin der Salus Klinik (www.salus-kliniken.de/nachsorgeambulanz-berlin/nachsorge/)

Online-Angebote

- ▶ www.klicksafe.de
- ▶ www.ins-netz-gehen.de
- ▶ www.internet-abc.de
- ▶ www.onlinesucht-ambulanz.de (mit Selbstgefährdungstest)



Zocken Ohne Ende!?

*Eine eingetragene Marke
des ALBBW Berlin.*

Angebote:

- ▶ Fallbesprechungen bei Anzeichen für ein kritisches Medienverhalten
- ▶ interne/externe Fortbildungen für Mitarbeitende und Fachkräfte
- ▶ aktive Netzwerkarbeit und Kooperationsprojekte
- ▶ offene Sprechstunde für alle Teilnehmenden/Auszubildenden und Mitarbeitenden
- ▶ Gruppentraining zum selbstbestimmten PC-/Internetkonsum „ZOE – Zocken Ohne Ende!“ für betroffene Rehabilitanden

Ziele:

- ▶ rechtzeitiges Erkennen und Entgegenwirken negativer Begleiterscheinungen ausufernder Mediennutzung von Rehabilitanden
- ▶ Sensibilisierung von Mitarbeitenden für das neue Störungsbild internetbezogener Verhaltenssüchte
- ▶ Befähigung zu einem selbstbestimmten, regulierten Medienverhalten der Teilnehmenden und Auszubildenden