

Fachtag

Sucht und psychische Belastungen - Wege zum gesunden Betrieb

# Workshop Medienabhängigkeit

Susanne Schneider

Ev. Stadtmission Kiel gGmbH

# Was ist das Faszinierende an der virtuellen Welt?



# Faszination der Medienwelt

## Betrachtung potentieller Suchtstoffe:

- Angenehme Wirkung, positiver Nutzen für den Konsumenten
- Gefahren und Risiken

## Positives der Medien:

Viel Kreativität

Aktive Beteiligung

Mitmachplattform

→ beeinflusst das Nutzungsverhalten stark.



## Dreidimensionale Begegnungsplattformen

- Second Life      Freies Experimentieren mit Rollen und Identitäten
- Sims



## Videoportale

- You Tube      kreative Gestaltungsfreiräume  
Anerkennung



## Soziale Netzwerke, Kommunikationsgemeinschaften

- WhattsApp      virtuelle Gemeinschaft
- Facebook      Anerkennung durch Feedback  
Zugehörigkeit



- Ego-Shooter
- • Counterstrike
- • CoD

Orientierung  
festes Regelwerk



- PC-, Online-Rollenspiele
- • WoW
- • LoL

Abenteuer, Erfolg  
Bestätigung



# Thema Smartphone



- **„Smartphone-Sucht“** - keine eigenständige Sucht, sondern Teil eines problematischen bis pathologischen Mediengebrauchs.
- Smartphones unterstützen und fördern eine Haltung, immer erreichbar und „online“ sein zu wollen.
- Die umfassende mobile Nutzung diverser Internetanwendungen kann einen pathologischen Mediengebrauch zusätzlich beschleunigen.

# Risiken der Medienwelt

**Unterscheidung unproblematische und pathologische Mediennutzung:**

Frage nach dem Ausmaß der Zeit:

→ kein entscheidendes Kriterium

Aussagekräftig:

→ Motiv und Funktion der Nutzung

Komplementäre Funktion

Kompensatorische Funktion

# Kriterien einer Internet-Abhängigkeit

Online-Sucht, Internet-Abhängigkeit, Pathologisches Computerspiel ...

→ bislang nicht als Suchterkrankung anerkannt, in der Forschungsphase

Anlehnung an Suchtkriterien nach ICD-10 und DSM-V, 3 über 12 Monate erfüllt:

## **Starkes Verlangen**

Sog, Zwang entsteht

## **Toleranzentwicklung**

Steigerung der Online-Zeiten für den gewünschten Effekt

## **Entzugserscheinungen**

Konzentrationsstörungen, aggressive Ausbrüche, Unruhe, Nervosität

## **Fortsetzung des Verhaltens trotz schädlicher Konsequenzen**

Konflikte in Schule, Familie, Ausbildung, mit Freunden

## **Kontrollverlust**

Stetig längere Nutzung als geplant

## **Einengung des Verhaltensspielraums**

Online-Welt wird zum Lebensmittelpunkt - Denken, Verhalten, Gefühlserleben fixiert auf Tätigkeit am Computer



# 4 Kategorien in Zusammenhang mit süchtigem Verhalten:

## Online-Sexsucht

Pornografische Bilder, Videos

(Tabuisierung des Themas)

## Online-Chatsucht

Bedürfnis nach Kontakt, ständige Erreichbarkeit

zwanghafte Verhaltensdynamik, fixiert auf Anerkennung in Chat, Forum, Netzwerk

## Online-Glücksspielsucht

Virtuelle Casinos, Umgehen der Altersverifikation

Sportwetten, Online-Poker, Fifa

## Online-Spielsucht

Online-Spiele – diverse Genres, erhöhtes Suchtpotential

# Welche Bedürfnisse bedienen Computerspiele ?

- Klare und verlässliche Strukturen und Regeln
- Eigene, selbständige Entscheidungen
- Abenteuer, aufregende Entdeckungen
- Held-Sein, omnipotentes Handeln
- Gefahren, die man überwinden kann
- Ziele, die man erreichen kann
- Kenntnisse und Fähigkeiten, die man erwerben kann
- Vorbilder, denen man nacheifern kann
- Gemeinschaft unter den Regeln der Anonymität
- Leistungen, auf die man stolz sein kann

**Grundbedürfnisse:** Autonomie, Zugehörigkeit, Anerkennung

# Prävalenz der Internet Abhängigkeit in D

Forschungsprojekt PINTA , Universität Lübeck und Greifswald, 2011

**14 - 64 J.:** 4,6 % probl. Internetnutzung (4,4 % w; 4,9 % m)  
1,0 % internetabhängig (0,8 % w; 1,2 % m)

**14 – 24 J.:** 13,6 % probl. Internetnutzung (14,8 % w; 12,4 % m)  
2,4 % internetabhängig (2,5 % w; 2,5 % m)

**14 – 16 J.:** 15,4 % probl. Internetnutzung (17,2 % w; 13,7 % m)  
4,0 % internetabhängig (4,9 % w; 3,1 % m)

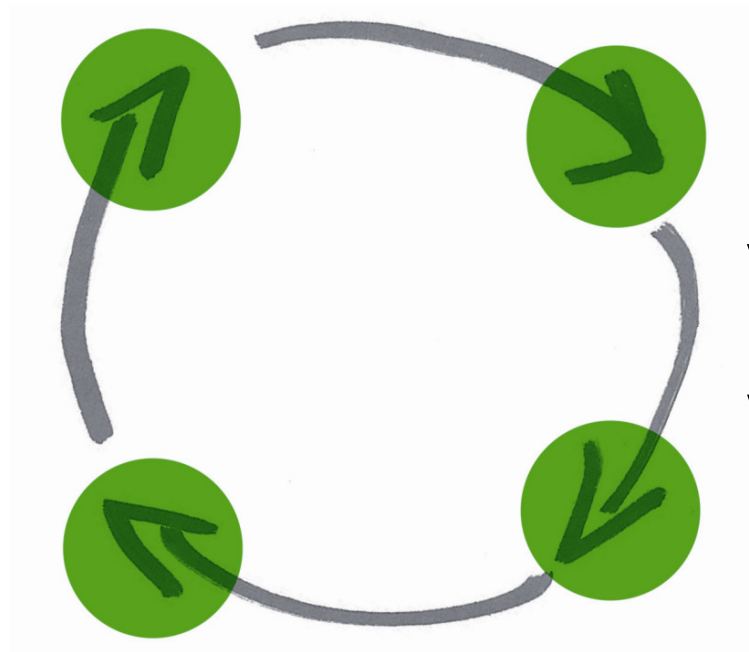
Pinta Diary Mai 2013 belegt die Ergebnisse.

# Suchtentwicklung:

Stresserleben

Grüsser, Thalemann (2006)

Verhalten als  
Konfliktherd

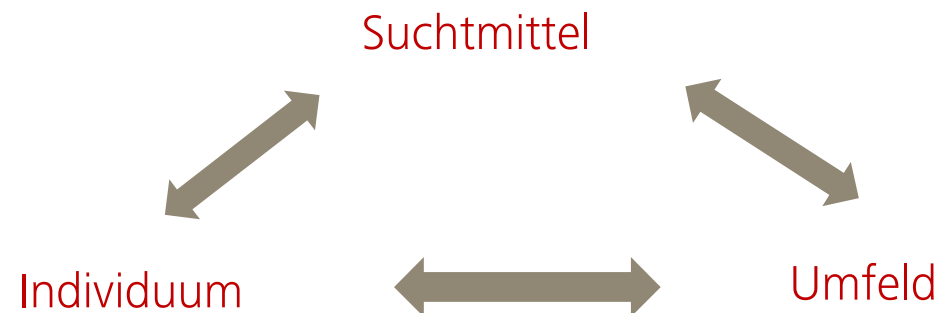


Verhalten  
lässt Stress  
vergessen

Das Verhalten wird belohnt und verstärkt

# Wirkungsmodell am Beispiel Onlinerollenspiel

- erregungssteigernd
- affektregulierend
- selbstwertregulierend
- Ersatzobjekt
- >Selbstwirksamkeitserleben
- Flow-Effekt (Trance)
- Belohnungssystem



Disposition:

- Selbstwertproblematik
- soziale Ängste
- Kompensationswirkung
- mangelnde Problemlösestrategien (Real-Life)
- geringe Frustrationstoleranz
- spezifische Arbeitshaltung
- soziale Situation

- Verfügbarkeit
- Griffnähe
- werbepsychologische Ansprache von Unterhaltung, Action, Geselligkeit, Spannung
- „broken-home“-Situationen
- soziale Ausgrenzung

# Was passiert durch hohe Mediennutzung?

- ▶ Zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten
- ▶ Ablenkung von den alltäglichen Aufgaben und Anforderungen
- ▶ Leistungen in Schule und / oder Ausbildung lassen nach
- ▶ Es wird verlernt, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen
- ▶ Die eigentlichen Probleme werden nicht mehr bewältigt
- ▶ Es werden keine alternativen Verhaltensmuster mehr entwickelt
- ▶ Der Schlaf-Wach-Rhythmus verschiebt sich
- ▶ Vernachlässigung der Ernährung
- ▶ Rückzug von Familie und Freunden (führt zu Konflikten, Isolation)

# Folgen einer Computerspiel- / Internetsucht:

## Persönlichkeit

- Entwicklungsstörungen (Soziale Kompetenzen, Umgang mit Emotionen)
- Risiko: Abhängigkeitsentwicklung
- Verlust alternativer Verhaltensmuster

## Soziale Umwelt

- Gefährdung sozialer Beziehungen, Isolation
- Sinkende schulische/berufliche Leistungsfähigkeit
- Finanzielle Probleme

## Gesundheit (psychisch und physisch)

- Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen
- Verschiebung Schlaf-Wach-Rhythmus
- Haltungsschäden, Sehschwierigkeiten
- Störungen Essverhalten, Gewichtsveränderung

# Hinweise:

## Persönlichkeit

- müde, teilnahmslos, desinteressiert, auffallend still
- verändertes Verhalten: reizbar, aggressiv, depressiv, apathisch
- Rückzug, wird zum Einzelgänger
- Fehlzeiten, Leistungsabfall

## Äußeres Erscheinungsbild

- Sichtbarer Schlafmangel (Augenringe)
- Vernachlässigung der Körperhygiene
- Veränderung des Körpergewichts durch schlechte Ernährung  
(zu wenig, zu viel, das Falsche)

## Im Kontakt

- Themen drehen sich fast ausschließlich um Mediennutzung
- Medium wird realen Kontakten vorgezogen
- Im Gespräch: Man erreicht ihn/sie nicht mehr, geistig abwesend



# Klientengruppen

- Jugendliche 13-18 Jahre auf Veranlassung der Eltern
  - Jugendliche 19-22 Jahre auf Veranlassung der Eltern
  - Jungerwachsene 22-30 Jahre eigener Impuls
  - Erwachsene eigener Impuls
  - Angehörige, meist Eltern Hilflosigkeit, Unverständnis, Überforderung
- 
- Ausbildungsbetriebe, Schulen, Job Center, Jugendhilfeeinrichtungen, Fachkollegen

## Hintergründe

- sozialer Rückzug, Ausgrenzung, eingeeengtes Freizeitverhalten
- geringes Selbstwirksamkeitserleben
- Misserfolgserleben im Leistungsbereich
- Familienkonflikte, keine tragfähigen sozialen Beziehungen
- frühe Kompensation negativer Gefühle durch Medien (TV; Konsolen; PC)

# Beratung

**Beratung** für Betroffene und Angehörige  
in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.  
 Klärung riskanter oder pathologischer Mediengebrauch

- Offenlegung der Funktionalität und Dysfunktionalität des Konsums
- selbstschützende Maßnahmen (z. B. Löschen der Accounts und der Charaktere)
- Kontroll- und Kindersicherungsprogramme installieren
- Regeln zur Nutzung erlernen (z.B. Zeitbudget / Woche, Art der Nutzung)
- Entwicklung einer Motivation zu verändertem Konsumverhalten
- Fokus alternative Freizeitgestaltung
- ggf. Indikation, Antragstellung und Vermittlung in Behandlung

# Behandlung

## Behandlung

Ambulante Rehabilitation

Tagesklinische Rehabilitation

Stationäre Entwöhnungsbehandlung

Ambulant betreutes Wohnen im eigenen Wohnraum

Adaptionsbehandlung

Reduktionsprogramm „Aus-Zeit“

Angehörigen-, Paar-, Familienarbeit

Selbsthilfe

# Behandlungsziele

- Teilabstinenz!!! – Herausforderung für Behandlung und Selbsthilfe
- stoffliche „Punktabstinenz“
- Abschied Avatar
- Medienkompetenz erlernen
- angemessener Umgang mit Medien, Medienmündigkeit
- Selbstwertstärkung!
- Zugang zu Affekten finden / Umgang mit Affekten
- Konfliktlösungsstrategien erarbeiten
- soziales Lernen
- soziale Beziehungsfähigkeit und -gestaltung.

# Prävention

## Medienprävention

in Bildungseinrichtungen und Ausbildungsbetrieben  
durch Informations- / Präventionsveranstaltungen und Schulungen

Betriebliches Regelsystem:

- Regeln bei Auffälligkeiten wegen hohem Medienkonsum

- Maßnahmen bei Nichteinhaltung der Regeln

- Stufenplan erstellen

- Aufgaben und Rollen klären

- In Intervallen über das Regelsystem informieren

- Unterstützung durch Medienfachstelle (Reduktionsprogramm)

Implementierung eines Handlungsleitfadens zur Medienprävention.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Susanne Schneider  
Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit

Ev. Stadtmission Kiel gGmbH  
Wall 38  
24103 Kiel  
[susanne.schneider@stadtmission-kiel.de](mailto:susanne.schneider@stadtmission-kiel.de)