

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)

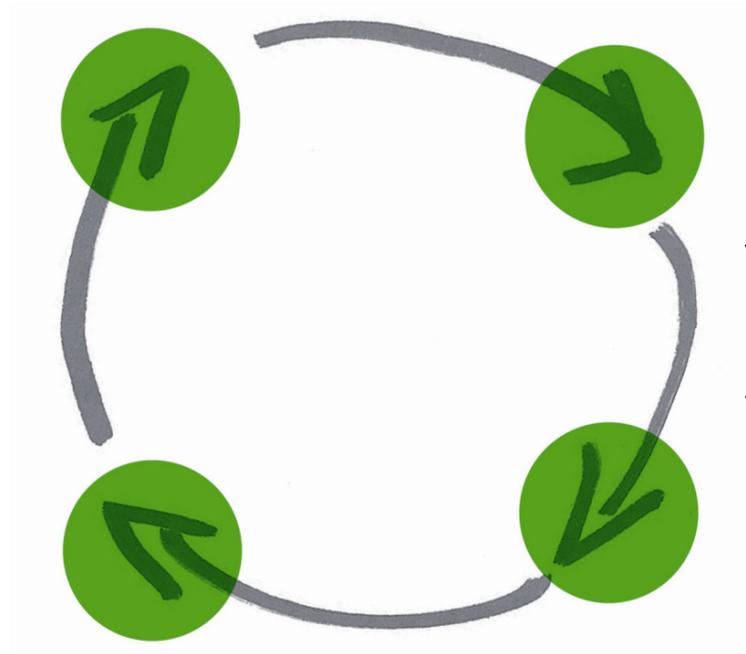
Pinta Diary Mai 2013 belegt die Ergebnisse.

Suchtentwicklung:

Stresserleben

Grüsser, Thalemann (2006)

Verhalten als
Konfliktherd

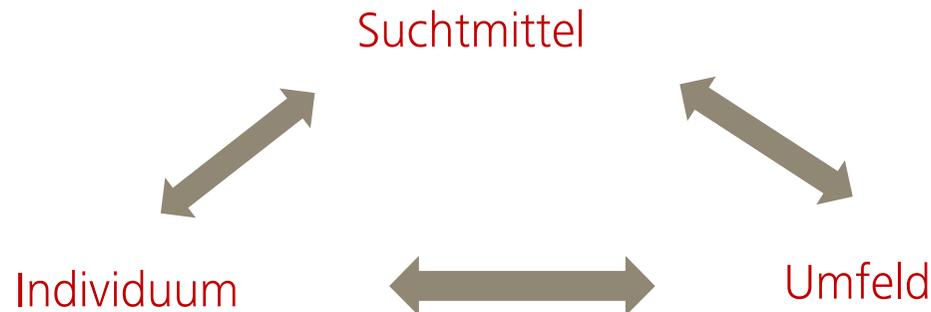


Verhalten
lässt Stress
vergessen

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