

# Cannot join # real-life

- Leben in virtuellen Welten -  
Medien – Werkstatt - Diskurs  
am 17.12.2009

Annette Teske

# Aktueller Stand

Im Frühjahr 2007 lehnte die American Medical Association (AMA) eine sofortige Aufnahme der Diagnose „internet/videogame addiction“ ab

Keine eigenständige Diagnose...

# Problematik: Mediensucht

- I. „Begriffsschaos“
- II. Eigenständiges Störungsbild oder Symptom einer anderen Störung
- III. Störung der Impulskontrolle oder Abhängigkeitserkrankung
- IV. Integration der Medien in unserer Gesellschaft

# Sucht = Sucht ?



=



=



negativ

neutral

positiv

Computerspiel

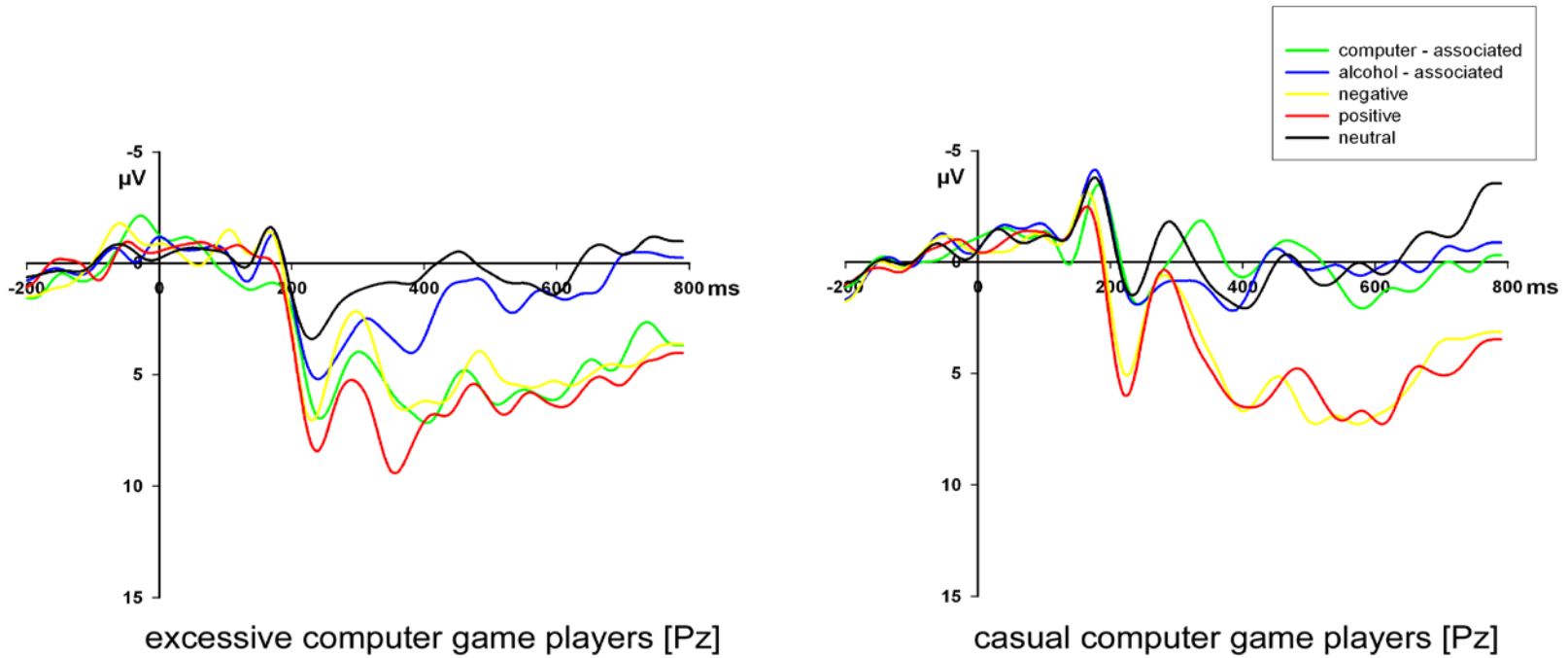
Alkohol



Darbietung:

- 5 Reize pro Kategorie
- in randomisierter Reihenfolge
- 3sec Darbietungsdauer pro Reiz, ISI 5sec

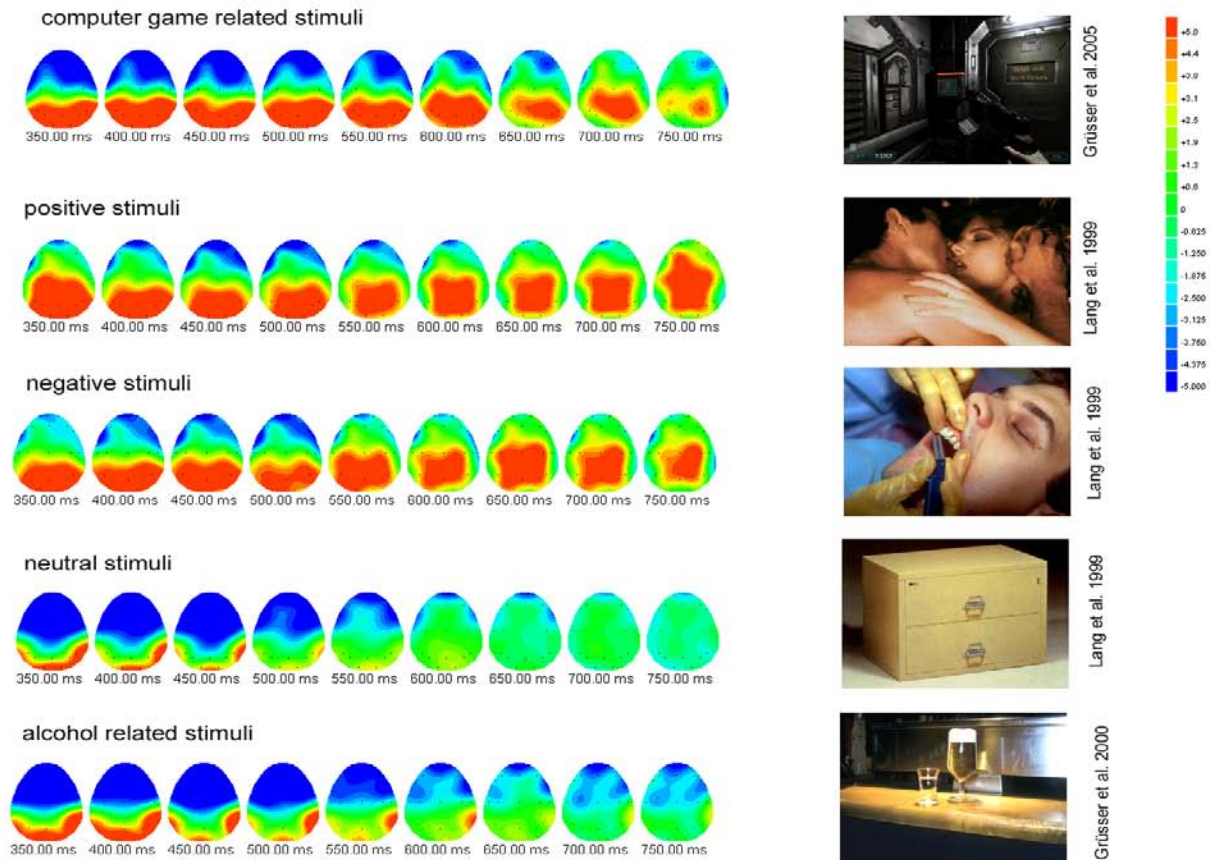




Thalemann, Wölfling & Grüsser, 2006, under review

# Psychophysiologische Korrelate des exzessiven Computerspielens

Visual event related potentials (electrode Pz) in excessive computer game players (EP)



Thalemann, Wölfling & Grüsser, 2006, under review

# Forschungsergebnis

Resultate deuten darauf hin, dass exzessiven belohnenden Verhaltensweisen (Verhaltenssucht) vergleichbare Mechanismen in Entstehung und Aufrechterhaltung zugrunde liegen, wie sie für die Abhängigkeit von psychotropen Substanzen postuliert werden.



# Studienvergleich:

## Begünstigende Faktoren bei PC-Spielsucht

### Rehbein et al. (2009):

- Dysfunktionale Stressregulation
- Misserfolgserleben im realen Leben
- Macht- und Kontrollerleben
- Mangelnde Soziale Kompetenz
- Traumatisierung im Kindesalter

### Jäger & Moormann (2008):

- Höhere Überforderung im Lebensalltag
- Inadäquate Bewältigungsstrategien
- Unzufriedenheit in vielen Lebensbereichen
- Geringere Selbstwirksamkeitserwartung
- Pc-Spiel zur Stimmungsregulation
- Ängstlicher Bindungsstil

# Diagnostische Kriterien für Medienabhängigkeit

## A) Zeitkriterium

- Persistenz der Symptomatik mind. 3 Monate durchgehend

## B) Psychopathologische Kriterien

- B1) Primär:**
  - Einengung des Denkens und Verhaltens
  - Kontrollverlust
  - Entzugserscheinungen
  - Toleranzentwicklung
  - Dysfunktionale Stimmungsregulation
  - Ängstliche Vermeidung realer zugunsten virtueller Kontakte
  - Fortsetzender Konsum trotz negativer Konsequenzen
- B2) Sekundär:**
  - Körperliche negative Konsequenzen
  - Soziale negative Konsequenzen
  - Leistungsbezogene negative Konsequenzen

# Prävalenz

## Greenfield (1999)

18 000 Internetnutzer, Onlinebefragung, adaptierte DSM-IV-Kriterien für pathologisches Spielen, „missbräuchliches“ Internetnutzungsverhalten („abuse behavior“) bei **6%** der Befragten

## Lin & Tsai (2002)

753 Studenten, Fragebogenerhebung, **11,7%** internetabhängig („internet dependent“)

## Hahn & Jerusalem (2001)

Onlinebefragung, N>7000, Instrument erfüllt test-statistische Gütekriterien **2,7%** süchtige bundesdeutsche Internetnutzer

## Eichenberg et al. (2003)

Prävalenzraten verschiedener Studien: Internetabhängigkeit bei **3–13%**

# Prävalenz

Defizite der Studien:

Nicht repräsentativ, zumeist Online-Befragungen, d.h. Befragte voraussichtlich mit Medium vertraut, dadurch eine höhere Anzahl Süchtiger zu erwarten

Realistische Einschätzung:

Prävalenzrate ca. 1-2%

# Prävalenz bei Jugendlichen

## Anzahl abhängiger und gefährdeter PC-Spieler

Forschungsgruppe:	Resultat:
• Grüsser et al. (2005)	9,3%
• Wölfling, Thalemann & Grüsser (2007)	6,3%
• Quandt & Wimmer (2008)	5%
• Mößle et al. (2007)	5%
• Baier & Rehbein (2009)	5%
• Yang (2001)	6,1%
• Rehbein, Kleimann & Mößle (2009)	8,5 %

# Woran kann ich Suchtentwicklung erkennen?

- I. Verändertes Mediennutzungsverhalten
- II. Veränderungen im Sozialleben
- III. Schulische/Berufliche Veränderungen
- IV. Veränderungen des Gesundheitsverhaltens

# Verändertes Mediennutzungsverhalten

- Stetige Steigerung der Zeit am Computer
- Ausdehnung der Computernutzungszeiten trotz Verbot oder Auseinandersetzungen
- Verheimlichung/Bagatellisierung des Medienkonsums

# Veränderungen im Sozialleben

- Rückzug aus dem Freundeskreis  
/zunehmende Isolation
- Mangelndes Interesse an  
Familienaktivitäten
- Vernachlässigung bisheriger Interessen und  
Hobbies



# Schulische/Berufliche Veränderungen

- Auffällige Verschlechterung der Schulnoten
- Zunehmende Fehlzeiten in der Schule/auf der Arbeit
- Intensive private Mediennutzung am Arbeitsplatz
- Möglicherweise drohender Schulverweis/Arbeitsplatzverlust

# Veränderungen des Gesundheitsverhaltens

- Häufige Übermüdung durch Schlafmangel/ unregelmäßige Schlafzeiten
- Vernachlässigung der Körperhygiene
- Veränderung des Essverhaltens durch Fehl- oder Mangelernährung
- Ungewöhnliche Stimmungswechsel, wie zunehmende Aggressivität oder Depressivität und Teilnahmslosigkeit (vor allem bei Entzug!)

# Wer ist am ehesten betroffen?

Männlich

14 - 26 Jahre alt

Horst

exzessives  
Computerspiel



>70%  
MMORPG

Nutzungszeiten von bis zu 18h/d

**!!Mediensucht kann jeden treffen!!**

# Fallbeispiel: WOW-Spieler

Hallo und guten Abend, würde mich sehr freuen, wenn Sie mir einen Tipp – besser noch Hilfe - geben könnten. Wir haben einen Sohn (21 Jahre), der immer "pflegeleicht" war, intelligent und liebenswürdig. Doch seit gut 2 Jahren ist er verloren: WoW ist das Schlagwort. Er sitzt pro Tag ca. 16-18 Stunden am PC und spielt Computer. Der Alltag und die Realität hat er völlig vergessen. Nach der mittleren Reife mit Notendurchschnitt von 2 machte er eine 2-jährige Ausbildung. Dann wollte er unbedingt noch 1 Jahr Fachoberschule anhängen, was wir auch gut fanden. Doch genau in dieser Zeit verschlimmerte sich seine Sucht derartig, dass er von der Schule flog und nun seit 1 1/2 Jahren nur noch am PC sitzt, absolut nichts anderes mehr macht und möchte. Ein einziger Albtraum! Außerdem fällt uns auf, dass er in den letzten 3 Monaten dramatisch abgenommen hat. Auch Körperhygiene findet kaum noch statt. Wir haben schon diverse Versuche unternommen, Hilfe zu bekommen. Doch es hieß immer: da er über 18 Jahre alt ist, muss ER kommen und wollen! Aber wir können doch nicht weiter hilflos zuschauen, wie er sich (damit auch uns) zugrunde richtet.

# Besonderheiten der Medienabhängigkeit:

- Sehr kostengünstig
- Fällt dem Umfeld lange nicht auf
- Guter Zeitvertreib bei Langeweile
- Stärkung des Selbstbewusstseins über Onlineaktivität



- Sehr geringe Krankheitseinsicht
- Kein Veränderungswunsch
- Befragung zum Inhalt des Medienkonsums  
Basis für Intervention
- **Abstinenz ist nicht Behandlungsziel!**

# Ziel der Informationserfassung

Kenntnis erlangen über  
**Bedürfnisse**, aber auch die  
**Ressourcen** des Betroffenen

Motivationsarbeit

Entwicklung von  
Handlungsalternativen

# Welche Infos sind relevant:

## **Beispiel: Rollenspiele als exzessive Tätigkeit**

- Welches Spiel wird vorrangig konsumiert?
- Allein oder gemeinsam mit anderen?
- Wie groß ist die Gilde? Welche Regeln hat sie?
- Welchen Charakter verkörpert der Avatar?
- Welche Aufgaben hat der Avatar?
- Wie hoch ist die Erfolgsquote?
- Was macht das Spiel besonders reizvoll?
- Teilnahme an Aktivitäten rund um das Spiel...

# Mediensuchtanamnese

- Wenn du das Spiel aufgeben müsstest, was würde dir am meisten fehlen?
  - Was macht dir von allen Möglichkeiten, am meisten Spaß? Was gefällt dir am wenigsten?
  - Wenn du die reale Welt mit der Spielwelt vergleichst: Was gibt es dort, was es im realen Leben nicht gibt?
  - Wie fühlst du dich beim Spielen?
  - In welcher Situation/Stimmung ist dein Wunsch zu spielen am größten?
- Ziel: Verhaltensanalyse zur Ableitung von Interventionen



# Arbeitsmaterial

- Selbstbeobachtungsbogen
- Kontrollinstrumente zur Eigen- und Fremdkontrolle (Software, Vereinbarungen)
- Stundenplan
- Suchttreppe
- Freizeittorte
- Pro -/Kontralisten (virtuelle vs. reale Welt)

# Ausblick und Wünsche

- Anerkennung des Phänomens Medienabhängigkeit als eigenständigem Krankheitsbild
- Sicherung der Refinanzierung von Behandlung
- Früh ansetzende universelle Prävention
- Ausrichtung auf den Aufbau von Medienkompetenz bei Eltern
- **Kooperation mit anderen Berufsgruppen, die im Bereich Medien und Medienerziehung tätig sind**



Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit!