

Computerspiel- und Internetabhängigkeit

Dipl. Psych. Andreas Koch

Grundlagen

Prävalenz

Quelle	Staat	Alter	Prävalenz	Jungen	Mädchen
Johannsson & Götestam (2004)	Norwegen	12-18	2,0%	2,4%	1,5%
Kaltiala-Heino et al. (2004)	Finnland	12-18	1,8%	1,7%	1,4%
Pallianti et al. (2006)	Italien	M=16,7	5,4%	6,2%	4,6%
Kim et al. (2006)	Südkorea	12-16	1,6%	2,0%	1,4%
Siomos et al. (2008)	Griechenl.	12-18	8,2%	8,4%	2,6%
Ghassemzadeh et al. (2008)	Iran	14-16	3,8%	k.A.	k.A.

Quelle: Petersen et al. (2009), Internetabhängigkeit

Bezeichnungen

- ❖ Mediensucht (-abhängigkeit)
- ❖ Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internetgebrauch
- ❖ PC-Sucht (-abhängigkeit)
- ❖ Computersucht (-abhängigkeit)
- ❖ Computerspielsucht (-abhängigkeit)
- ❖ Rollenspielsucht
- ❖ Onlinespielsucht
- ❖ Internetsucht
- ❖ Onlinesucht
- ❖ Chatsucht
- ❖ Online-Sexsucht
- ❖ Internet-Pornographie

Diagnostik

- ❖ Fließende Übergänge
 - ◆ funktionale, zweckgerichtete aber intensive Nutzung
 - ◆ kurz-, mittel- oder langfristig exzessive Nutzung
 - ◆ dysfunktionale, missbräuchliche Nutzung
 - ◆ pathologische, abhängige Nutzung
- ❖ Stoffungebundene Verhaltenssucht oder Symptom einer anderen vorhandenen Störung (Angst, Depression, Borderline, schizoide Persönlichkeit)
- ❖ F63.8 (sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle)
- ❖ F68.8 (sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörung)

Diagnostische Kriterien

- ❖ Exzessive Nutzung von PC/Internet/Spielkonsole/Games
- ❖ Reduzierte Handlungskontrolle (Kontrollverlust)
- ❖ Anstieg von Häufigkeit und Intensität
- ❖ Unwiderstehlicher Drang zu Spielen oder Online zu sein
- ❖ Psychische Entzugserscheinungen (Traurigkeit, Aggression)
- ❖ Gescheiterte Abstinenzversuche
- ❖ Interessenseinengung und sozialer Rückzug
- ❖ Vernachlässigung von Pflichten
- ❖ Psychische, physische, soziale Folgeschäden
- ❖ Lebensbestimmender Charakter des Medienkonsums

Folgen exzessiver PC- und Internetnutzung

- ❖ Gesundheitliche Probleme (Rücken, Augen, Kopfschmerzen)
- ❖ Ernährungsprobleme (Über- oder Untergewicht)
- ❖ Psychische Probleme (Traurigkeit, Angst, Depression)
- ❖ Übermüdung
- ❖ Konzentrationsstörungen
- ❖ Probleme in der Schule, am Ausbildungsplatz, im Beruf
- ❖ Verbaute Zukunftschancen (Schulabbruch)
- ❖ Streit in der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis
- ❖ Soziale Isolation
- ❖ Finanzielle Probleme

Games & Co.

Problemfelder

1. Online-Rollenspiele
2. Ego-Shooter
3. Chatten
4. Strategiespiele/Simulationen
5. Surfen/Newsseiten
6. Pornographie
7. Actionspiele
8. Browserspiele
9. PC-Nutzung (Musik, Filme, Wikipedia)

Arbeit mit Betroffenen

Arbeitsgrundlagen und Angebote

Arbeitsgrundlagen

- ❖ Offene, akzeptierende Haltung in Bezug auf neue Medien
- ❖ Abstinenz keine Voraussetzung, sondern Ziel
- ❖ Übernahme von Eigenverantwortung (Mitarbeit an Veränderung)
- ❖ Überwachung des eigenen Medienkonsums (Logbuch)

Angebote

- ❖ Erstberatungen (mit Angehörigen möglich)
- ❖ Mehrfachgespräche
- ❖ Angeleitete Gesprächsgruppe
- ❖ Freizeitpädagogik (Sport, Kultur, Kreativität)

Abstinenzformen

- ❖ Kontrollversuch in Bezug auf das exzessive Konsummuster
 - ◆ Fester Stundenplan oder festes Stundenkontingent
- ❖ Phasenabstinenz
 - ◆ Abstinenz für einen festgelegten Zeitraum
- ❖ Teilabstinenz
 - ◆ Verzicht auf bestimmte Nutzungsformen
- ❖ Völlige Abstinenz
 - ◆ Entfernen der Hard- und Software, Abmelden des Internets

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Aufstehen, Duschen, Frühstück, Weg zur Arbeit (7 x 2 = 14 Stunden)						
09:00							
10:00	Arbeit (5 x 6 = 30 Stunden)					Gaming (2 x 16 = 32 Stunden am WE)	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	Einkauf, nach Hause, Haushalt (5 x 2 = 10 Stunden)						
17:00	Gaming (5 x 8 = 40 Stunden unter der Woche)						
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00	Schlafen (7 x 6 = 42 Stunden)						
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Aufstehen, Duschen, Frühstück, Weg zur Arbeit (7 x 2 = 14 Stunden)						
09:00							
10:00	Arbeit (5 x 6 = 30 Stunden)					Ausflüge, Kultur, Familie, (2 x 9 = 12 Stunden)	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	Einkauf, nach Hause, Haushalt (5 x 2 = 10 Stunden)					Gaming (2 x 6 = 12 Stunden am WE)	
17:00	Treffen mit Freunden, Sport (5 x 3 = 15 Stunden)						
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00	Gaming (5 x 4 = 20 Stunden unter der Woche)						
23:00	Schlafen (7 x 6 = 42 Stunden)						
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							

Freizeitangebote

Freizeitangebote

- ❖ Beach-Volley-Ball
- ❖ Fußballmannschaft
- ❖ Bowling
- ❖ Tischtennis
- ❖ Ausflüge (Kino, 1. FC Union, Alba Berlin)
- ❖ Bibliothek
- ❖ Gemeinsames Kochen
- ❖ Grillpartys
- ❖ Kreative Angebote (Comic Workshop, Basteln)
- ❖ Drachenbootrennen
- ❖ Kanu-Tour im Sommer

Jugendschutz

Medien und Jugendschutz

- ❖ Altersfreigaben der USK (0, 6, 12, 16, 18)
- ❖ *forbidden-fruits* Effekt
- ❖ Jugendschutzprogramme bei PlayStation 3 und Xbox 360
- ❖ Zeitkontrollprogramm bei World of Warcraft
- ❖ PC- und Internetkontrollprogramme (*parentsfriend, safeid*)
- ❖ Gewalt in Computerspielen (Simulation vs. Katharsis)
- ❖ Indizierung durch die BPjM
 - ◆ Selbstjustiz, Gewalt als einzige Alternative
 - ◆ Diskriminierung, Rassenhass
 - ◆ Drogenverherrlichung, Verfassungsfeindliche Abzeichen

Medien und Jugendschutz

- ❖ Computer, Laptops, Konsolen und Internet-Flatrates gehören nicht ins Kinderzimmer sondern ins Wohnzimmer
- ❖ Bei Zeitabsprachen alle Bildschirmmedien berücksichtigen
 - ◆ Computer, Konsolen, Handhelds, Fernsehen, Handy
- ❖ Empfohlene Mediennutzungszeiten (Beispiel: individuell anpassbar)
 - ◆ Kleinkinder (3-5 Jahre): 30 Min.
 - ◆ Kinder (6-10 Jahre): 45 Min.
 - ◆ Kinder (11-13 Jahre): 60 bis 90 Min.
 - ◆ Jugendliche (14-18 Jahre): Wochenzeitkontingent
- ❖ Wichtiger als die Nettospielzeit ist das Verhältnis zu anderen Aktivitäten (Sport, Freunde, Schule)

Arbeit mit Angehörigen

Angehörigenarbeit

- ❖ Informationsabend einmal im Monat
- ❖ Aufklärung zu den Themen
 - ◆ Gaming
 - ◆ PC und Internet
 - ◆ Jugendschutz
 - ◆ Co-Abhängigkeit
- ❖ Angehörigengruppe (wurde nicht genutzt)
- ❖ Trichtermodell (Info-Abend > Gemeinsames Beratungsgespräch)

Praktische Erfahrungen aus der Angehörigenarbeit

- ❖ Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit und Ohnmacht
- ❖ Starke Vereinnahmung aller Beteiligten
- ❖ Suche nach akuter Problemlösung und sofortiger Hilfe
- ❖ Verantwortung sollte nicht delegiert werden
- ❖ Staatlicher Jugendschutz endet an der Wohnungstür
- ❖ Einsicht in eigene Anteile fördern
- ❖ Unterstützung durch Familienberatungsstelle (Familienhelfer)
- ❖ Aufbau klarer Regeln und Strukturen