

ONLINE-VERHALTENSWEISEN UND MEDIENSUCHT

BERATUNG UND BEHANDLUNG

Prof. Dr. Pawel Slecza





Vortrag: exzessive Mediennutzung

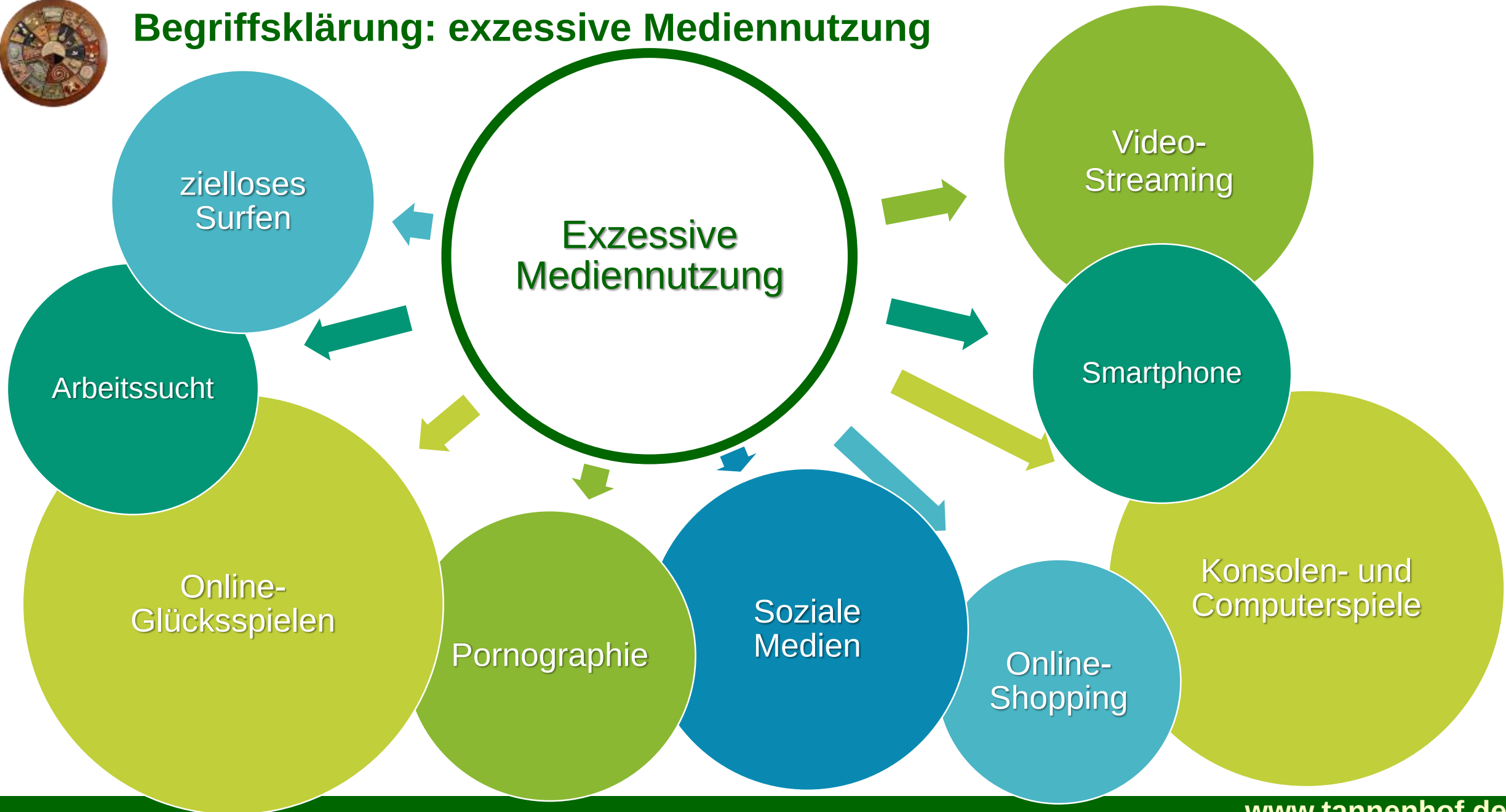
Agenda

1. Begriffsklärung
2. Charakteristika der Klientel
3. Psychologie des exzessiven Medienkonsum
4. Diagnose, Beratung und Behandlung





Begriffsklärung: exzessive Mediennutzung





Begriffsklärung: exzessive Mediennutzung

Anerkannte Störungen (ICD-11)

- Pathologisches Spielen (Verhaltenssucht)
- Störung mit zwanghaftem Sexualverhalten (Störungen der Impulskontrolle)
- Pathologisches Glücksspielen (Verhaltenssucht)

Bisher nicht anerkannte problematische Online-Verhaltensweisen

- Smartphone-Sucht
- Abhängigkeit von sozialen Medien
- Arbeitssucht

ICD-10-GM

F63.8: Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle
F68.8: Sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
F63.0 Pathologisches Glücksspielen



Begriffsklärung: exzessive Mediennutzung

Ab wann ist ein Verhalten Sucht?

- Zunächst normale, **angenehme Tätigkeiten** verwandeln sich in unangepasste, immer wiederkehrende Verhaltensweisen
- **Chronische Erkrankung** → anhaltendes Ausübung aufgrund einer quasi „unwiderstehlichen“ **Verlangens**, Anreizes oder Impulses, den das Individuum **kaum kontrollieren** kann, obwohl das Verhalten in dieser Intensität der Person und/oder Anderen **Schaden** zufügt
- **Rückfallrisiko** auch nach langen Abstinenzzeiträumen



Vortrag: exzessive Mediennutzung

Agenda

1. Begriffsklärung
2. **Charakteristika der Klientel**
3. Psychologie des exzessiven Medienkonsum
4. Diagnose, Beratung und Behandlung





Computerspiel

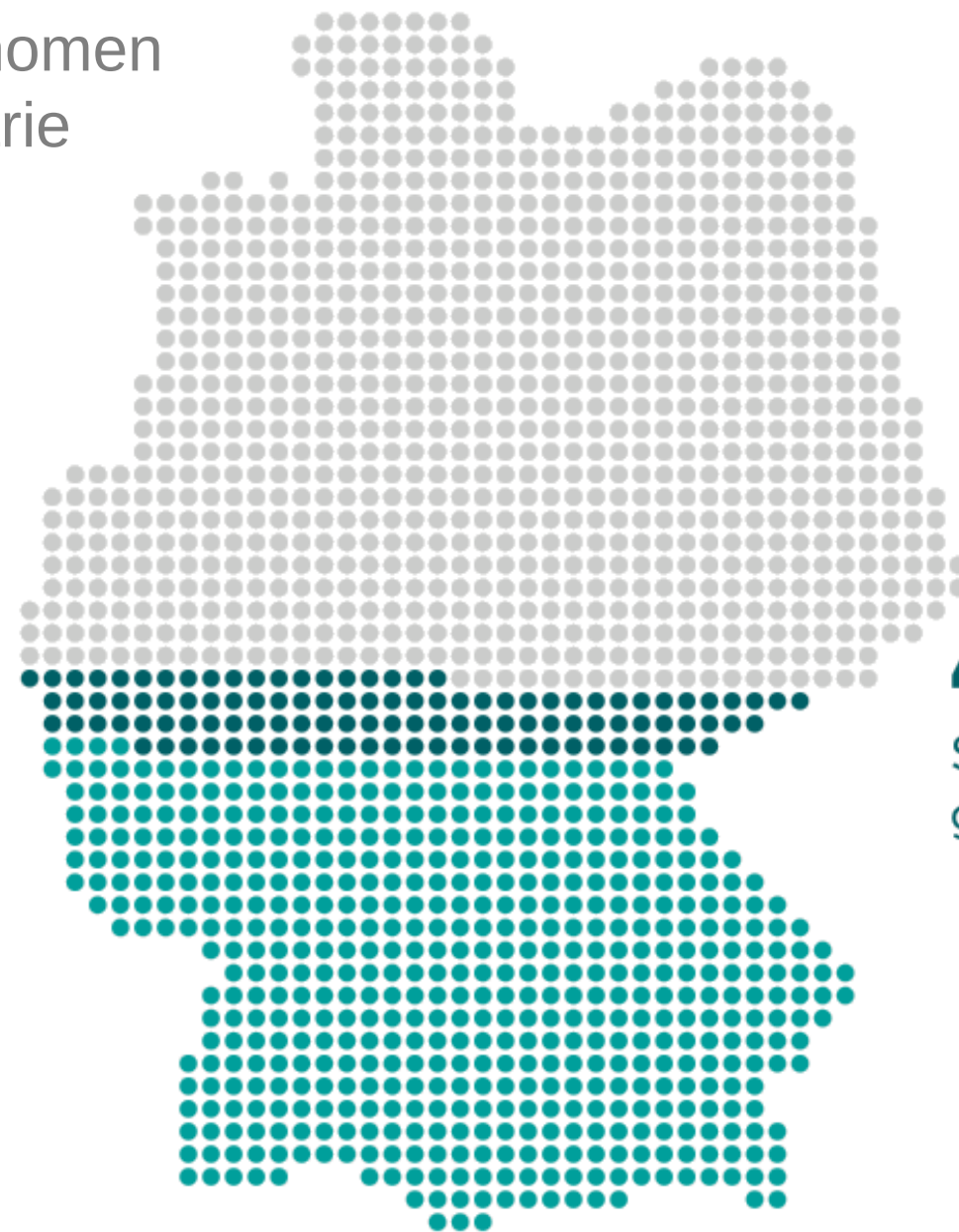
gigantisches Phänomen
gigantische Industrie



47%



53%



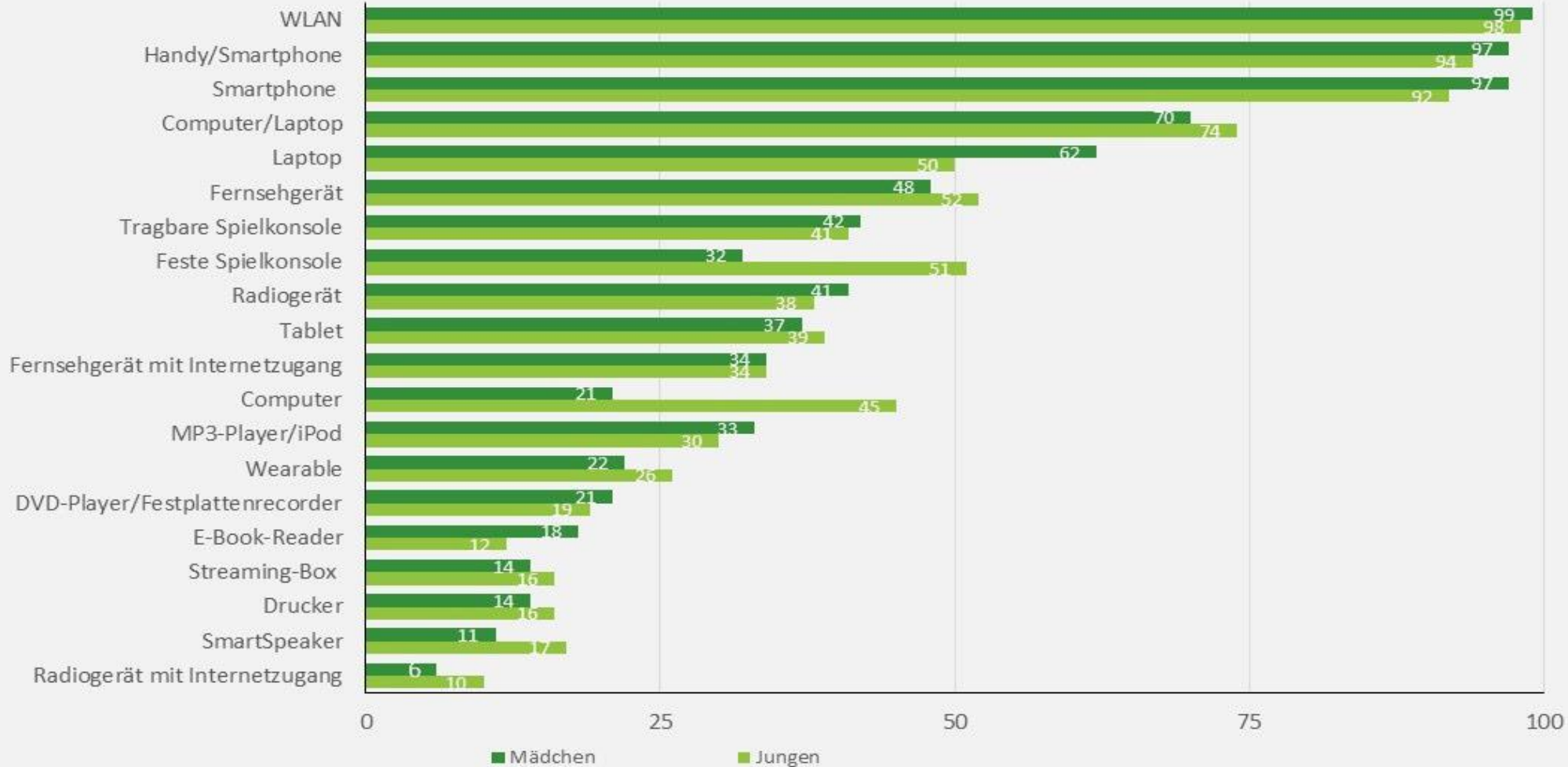
42%
Spielen
gelegentlich

35%
Spielen
regelmäßig



Computerspiel

gigantisches Phänomen
gigantische Industrie



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200



Exzessive Mediennutzung: Verbreitung

- Große Unterschiede in den Schätzungen
- International ca. 6% pathologische Internetnutzung
- Deutschland ca. **1 % in der Allgemeinbevölkerung**. Teilweise erfüllt wurden die Kriterien von weiteren 4,5 %. (Rumpf et al., 2013):
 - 4,0 % der 14- bis 16-Jährigen
- Geschlechterunterschiede (Internetsucht):
 - Bei 12- bis 17-Jährigen (BZgA; Orth, 2017; Wartberg et al., 2017)
 - 7,1 % Mädchen (soziale Netzwerke)
 - 4,5 % Jungs (**Computerspiele** und Online-Sexangebote)
- **Computerspielsucht** (12-25 Jährige) (Wartberg et al., 2017):
 - 5,7 % insgesamt
 - 8,4 % von Männern
 - 2,9 % von Frauen





Exzessive Mediennutzung: Komorbidität

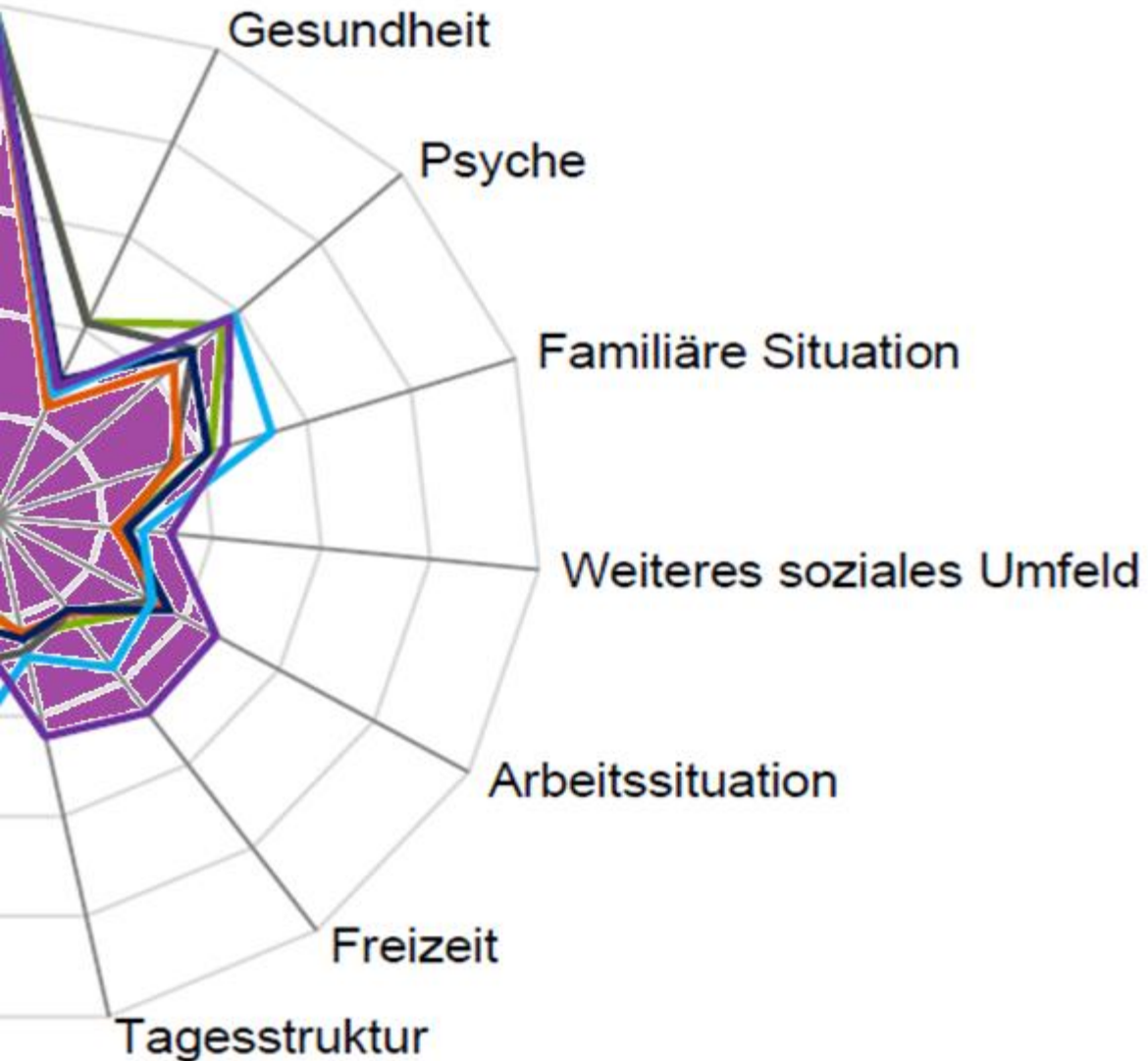
- Systematisches Review:
 - **26,3 %** Depression
 - **23,3 %** Angststörungen
 - **21,7 %** ADHS
 - 13,3 % Stoffgebundene Abhängigkeiten
 - 30-40 % Persönlichkeitsstörungen



(Ho et al., 2014)
Bild: CC Quelle



Belastung bei HD: exzessive Mediennutzung



- Bisher unter **Exzessive Mediennutzung** diagnostiziert
- **1,2%** alle Hauptdiagnosen im **ambulanten** Bereich
- **0,4%** alle Hauptdiagnosen im **stationären** Bereich
- Seit 2017: deutliche **Zunahme** von Behandlungen in Folge exzessiver Mediennutzung (+49%)
- Sehr stark **belastet**



(s. 21; Suchthilfestatistik, Dauber et al., 2020)
Bild: CC [Quelle](#)



Exzessive Mediennutzung

Besonderheiten in der ambulanten Suchthilfestatistik

- Unter allen behandelten Gruppen in der Suchthilfe, haben/sind Personen mit exzessiven Mediennutzung:
 - am **seltensten Migrationshintergrund** (10%)
 - **etwas jünger** (28 Jahre),
 - Am häufigsten **männlich** (89% Männer)
 - am **seltensten in einer Beziehung** (29%)
 - am zweithäufigsten nichtalleinlebend (68%; nach Cannabis-Usern)
 - am **seltensten eigene Kinder** (17%)



(Suchthilfestatistik, Dauber et al., 2020)
Bild: CC [Quelle](#)



Exzessive Mediennutzung

Besonderheiten in der ambulanten Suchthilfestatistik

- Unter allen behandelten Gruppen in der Suchthilfe, haben/sind Personen mit exzessiven Mediennutzung:
 - **höchster Abschluss** (36% mit (Fach-) Hochschulreife/ Abitur)
 - am zweithäufigsten **nichterwerbstätig** (39%, nach Opioiden-Usern)
 - **häufigster Konsum** in den letzten 30 Tagen (77% täglich)
 - am häufigsten vermittelt durch soz. Umfeld (20%) und am seltensten selbstmelder (49%)
 - höchster Anteil an Erstbehandlungen (70%)
 - höchster Anteil positiver Betreuungsergebnisse (99%)
- Die Haupttätigkeit bei exzessiver Mediennutzung bildet das **Gamen** (62%)



Bild: CC [Quelle](#)



Vortrag: exzessive Mediennutzung

Agenda

1. Begriffsklärung
2. Charakteristika der Klientel
- 3. Psychologie des exzessiven Medienkonsum**
4. Diagnose, Beratung und Behandlung





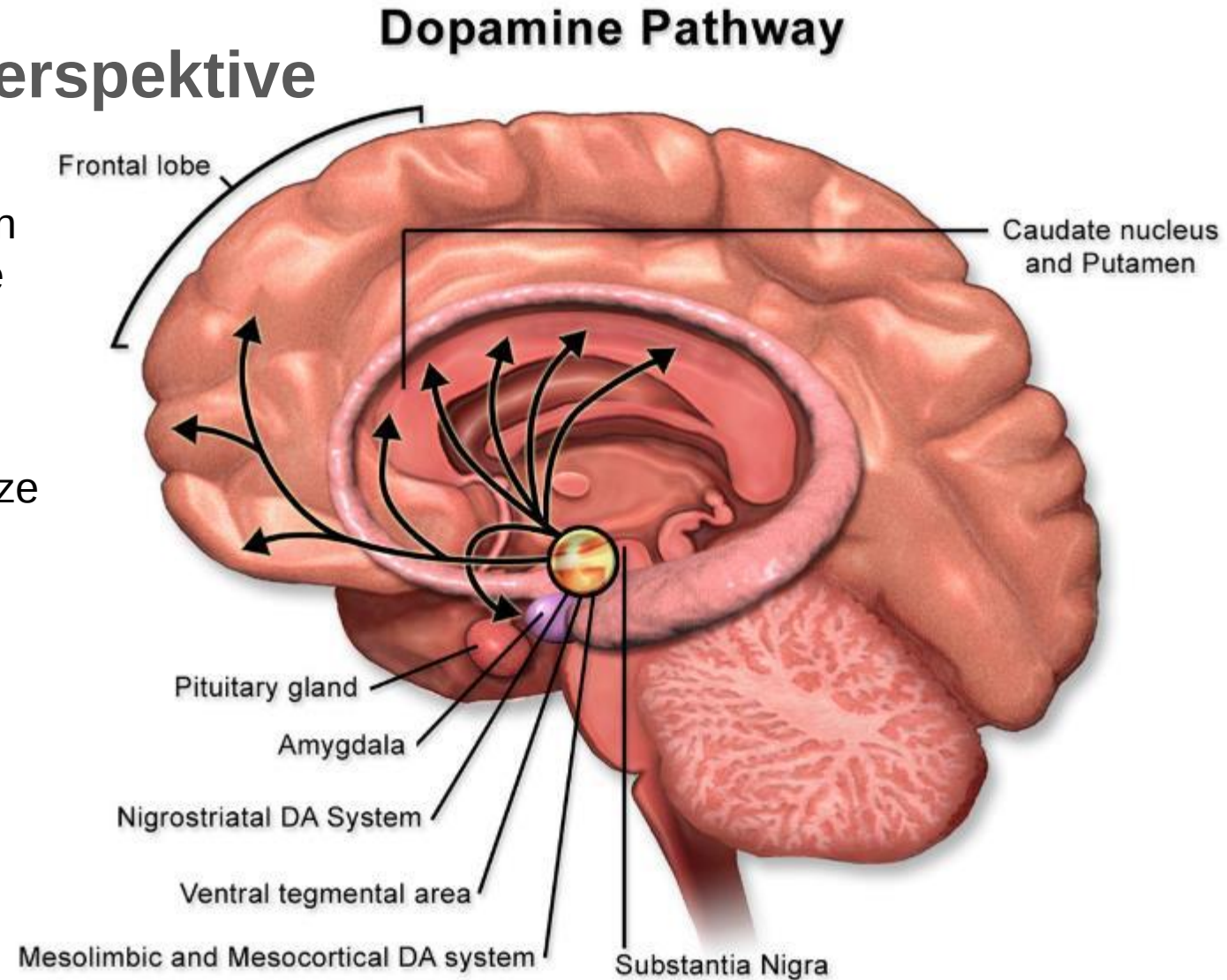
Online-Spielen: aus psychologischer Sicht





Verhaltenssüchte: Neuropsychologische Perspektive

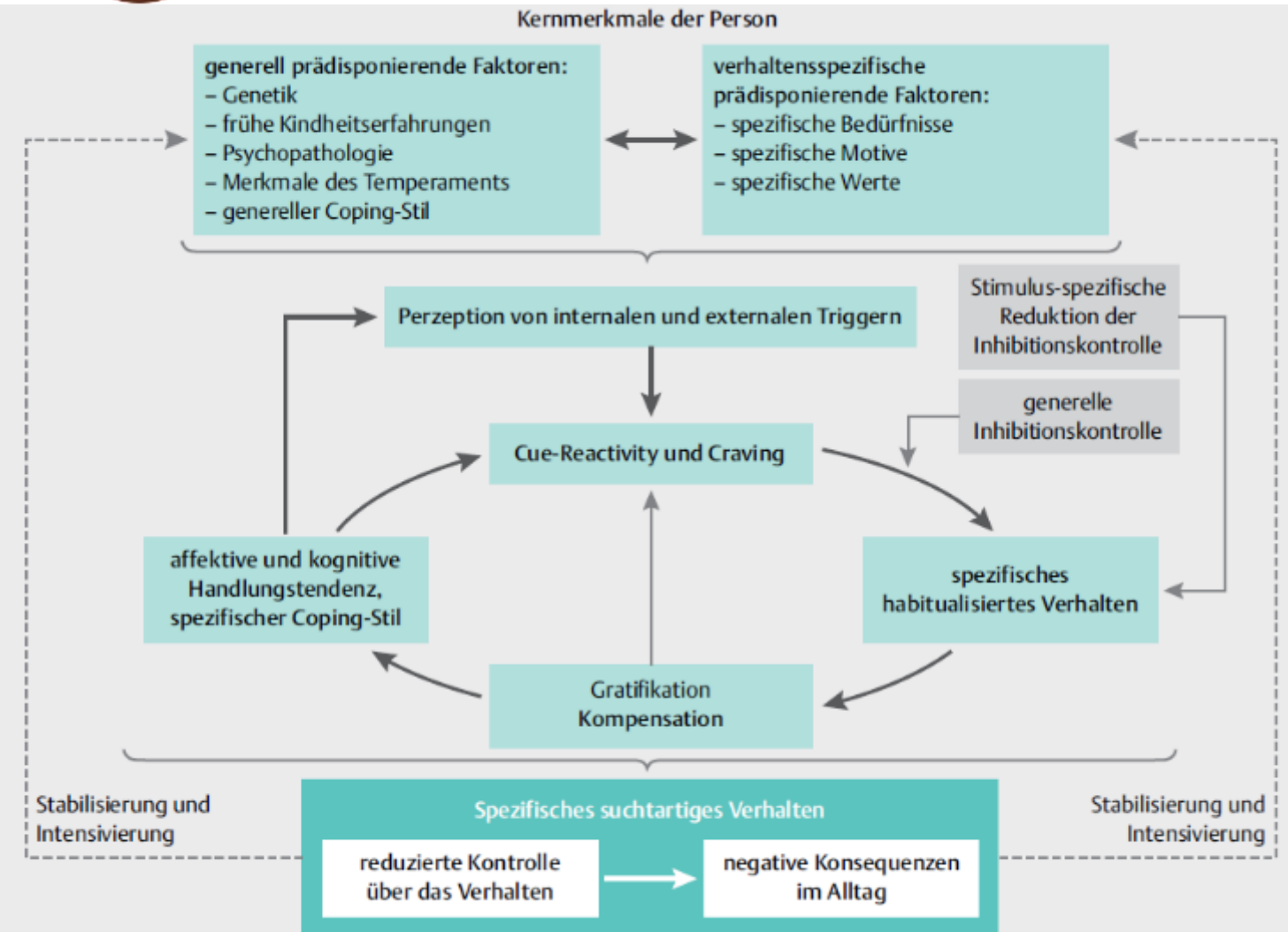
- Neurobiologische Forschungsergebnisse zeigen für die Internetsucht ähnliche zugrundeliegende biologische Prozesse wie bei stoffgebundenen Süchten (Kuss & Griffiths, 2012):
 - Sensibilisierung des dopaminergen Belohnungssystems auf sachbezogene Reize



Quelle: wikiversity.org 2019



I-PACE Modell von internetbezogenen Störungen

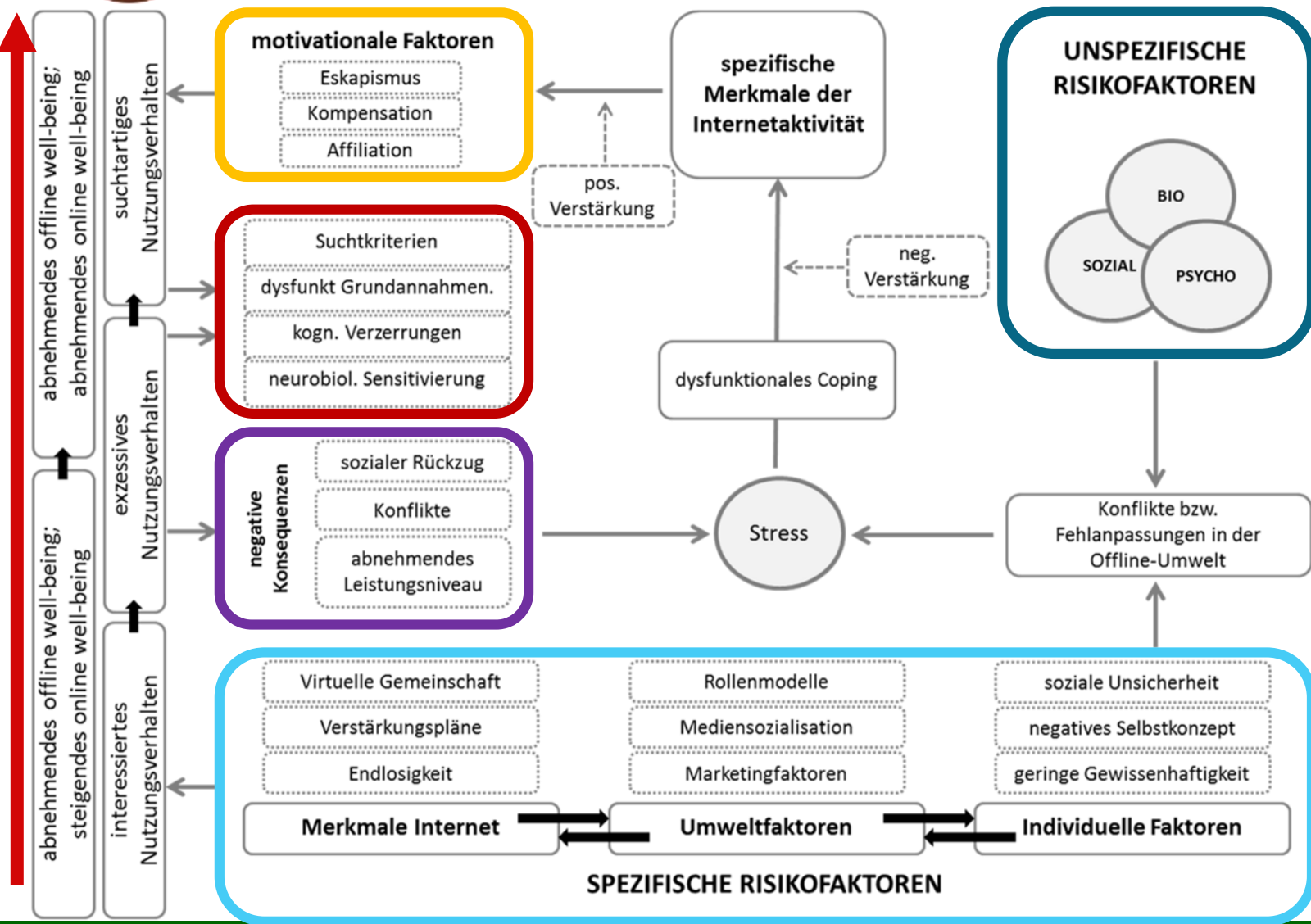


- Veränderung der Verarbeitungswege suchtassoziierter Reize
- Habitualisierung:
 - geringere Aktivierung des ventralen Striatums
 - stärkere Aktivierung des dorsalen Striatums
- Operante Konditionierung

Quelle: Antons & Brand, 2019



InPrIS Integratives Prozessmodell der Internetsucht



Teufelskreis aus Schwierigkeiten im realen Leben und Erfolgserlebnissen in der virtuellen Welt

- zu Beginn:
 - Erfüllung wichtige Bedürfnisse
 - Kompetenzerleben in der virtuellen
- Später:
 - Automatisierung des Verhaltens
 - Soziale Kompetenz leidet
 - reale Probleme

(Müller & Wölfling, 2017)



Gesundheitliche Folgen

Beschwerden von Computerspielenden:

- Andauernde **Müdigkeit** (56%)
- Rücken und **Nackenschmerzen** (42%)
- **Handgelenkschmerzen** (36%)
- **Handschmerzen** (32%)
- **Schlafproblemen**

(Antonio Gomes et al., 2021; Bayrakdar et al., 2020; Kari et al. 2019; DiFrancisco-Donoghue et al., 2018)



(Bildquelle: onlinecasino.ca)



Soziale Folgen

Toxic behaviour hat das Ziel Ärger und Frustration bei anderen Spielenden zu verursachen, die Kommunikation zu hindern und generell die Stimmung zu verschlechtern

(Neto, Yokoyama & Becker, 2017)





Vortrag: exzessive Mediennutzung

Agenda

1. Begriffsklärung
2. Charakteristika der Klientel
3. Psychologie des exzessiven Medienkonsum
4. **Diagnose, Beratung und Behandlung**





Diagnose: Screening

	Nie	Manch mal	Selten	Häufig	Sehr häufig
Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?					
Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z. B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?					
Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?					
Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen, weil Sie lieber ins Internet gehen?					
Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?					

Für jede Antwort können 0 bis 4 Punkte erreicht werden. Ein positiver Testwert von 7 oder mehr Punkten weist auf eine Internetbezogene Störung hin, also riskante Nutzung, schädliche Nutzung oder abhängige Nutzung des Internets.

(Short CIUS; Bischof et al., 2016; Erbas et al., 2020;)



Diagnose: Spielsucht (ICD-11)

Anhaltendes oder wiederkehrendes,
durch folgende Merkmale äußert:

1. Eingeschränkte Kontrolle
2. Vorrang vor anderen Lebensinteressen
3. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen

Das Spielverhalten führt zu einem ausgeprägten Leidensdruck oder einer erheblichen Beeinträchtigung.
Zeitraum von mindestens zwölf Monaten (verkürzt wenn Symptome schwerwiegend).

(ICD-11, WHO, 2019)



Behandlung

Elemente der Therapie

- **Veränderung** von problematischen **Handlungsweisen**
Ausarbeitung eigener Richtlinien zur Nutzungsdauer, Kontext, No-Goes etc.
- **Ersetzung** von Online-Tätigkeiten
durch positive Erlebens- und Verhaltensweisen in der konkret realen Umwelt
- **Psychoedukation**
- **Kognitive Restrukturierung**
Erkennung positiver und negativer Verstärker
Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen
- **Verhaltensanalyse**
zur Identifizierung von situationellen, emotionalen und kognitiven Triggern



(te Wildt, 2019; Wölfling et al., 2012; Griffiths, Kuss & Pontes, 2020)



Behandlung

Elemente der Therapie

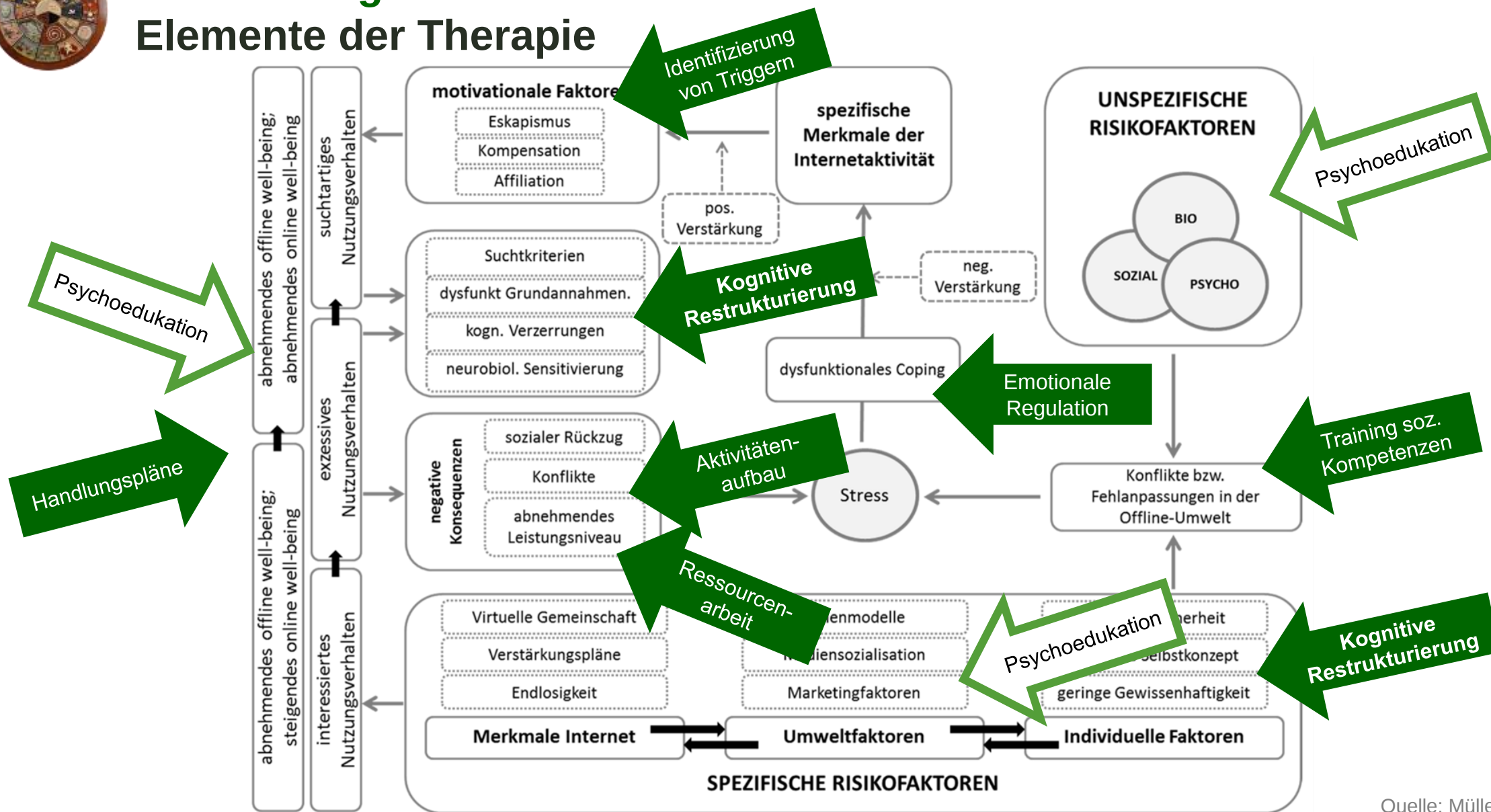
- Stärkung der **Selbstkontrolle**
- Verbesserung der **Emotionsregulation**
(inkl. bessere Wahrnehmung, Stressbewältigung und Selbstfürsorge)
- Verbesserung **sozialer Kompetenzen**
(ggf. entwicklungspsychologische Perspektive nützlich)
- **Ressourcenaktivierung**



(te Wildt, 2019; Wölfling et al., 2012; Griffiths, Kuss & Pontes, 2020)



Behandlung Elemente der Therapie



Quelle: Müller & Wölfling, 2017



Behandlung Prinzipien

- Klärung der **Motivation**
- **individuellen Ziele** (Präzise: welche Online-Spiele, soziale Netzwerke, Cybersex usw.)
- **Abstinenz von individuell problematischen Internetanwendungen** als mittelfristiges Therapieziel empfohlen
- **kontrollierte Internetnutzungszeiten** (allgemein)
- Einbezug von **Angehörigen** (systemische Beratung)
- Bei komorbiden Erkrankungen ggf. Psychopharmaka



(te Wildt, 2019)

Bild: CC [Quelle](#)



Kontakt

Vielen Dank!

pawel.sleczka@tannenhof.de

Die Pfalzburger

Pfalzburger Straße 35–38

10717 Berlin

Fon: 030 367525-0

Fax: 030 367525-33

