



Tannenhof
Berlin-Brandenburg



Vivantes
Auguste-Viktoria-Klinikum

Umgang mit Medienabhängigkeiten

Konsummuster in Zahlen (u.a. DHS Jahrbuch 2021)

- 7,4 Millionen Deutsche konsumieren Alkohol in riskanter Weise
- Insgesamt 3 Millionen Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren hatten im Jahr 2018 in Deutschland eine alkoholbezogene Störung (Missbrauch: 1,4 Millionen; Abhängigkeit: 1,6 Millionen).
- Mindestens 14.500 Menschen sterben jährlich an den Folgen (74.000 Todesfälle bedingt durch die Kombination von Alkohol und Tabak)
- Vergleich illegale Drogen: Nach Hochrechnungen des Epidemiologischen Suchtsurveys 2018 sind 309.000 Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren abhängig von Cannabis. Eine Opioidabhängigkeit besteht bei 166.000 Menschen. Eine Kokainabhängigkeit liegt bei 41.000 und eine Amphetamin-Abhängigkeit bei 103.000 der 18-64-Jährigen vor.
- Derzeit erhalten 79.400 Menschen in Deutschland eine Substitutionstherapie. 1.581 drogenbedingte Todesfälle wurden im Jahr 2020 in Deutschland polizeilich registriert. Gegenüber dem Vorjahr ist damit ein Anstieg um 13 % zu verzeichnen (2019: 1.398 Drogentote)
- Medikamentenabhängigkeit ist in Deutschland mit 1,4 Millionen (Schätzungen gehen auch von bis zu 1,9 Millionen Menschen aus) ähnlich häufig wie die Abhängigkeit von Alkohol. Besonders häufig sind Frauen und ältere Menschen betroffen

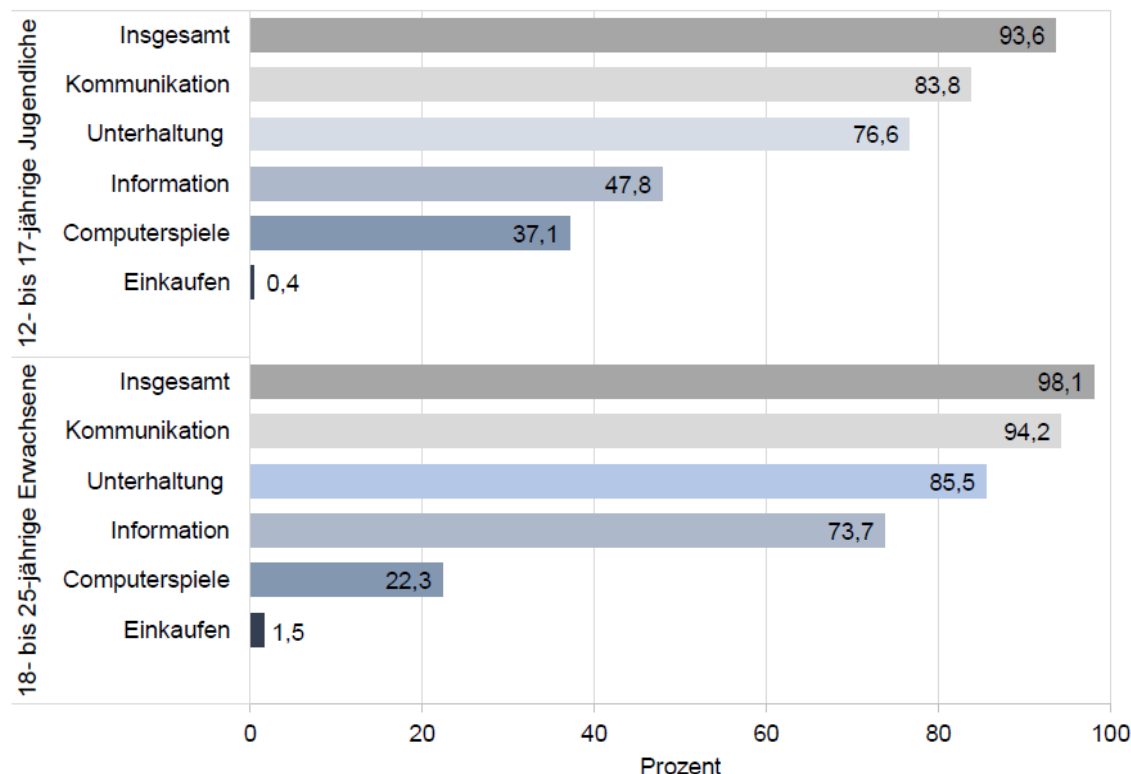
Konsummuster in Zahlen (u.a. DHS Jahrbuch 2021)

- Etwa 1 Prozent der 14- bis 64-jährigen in Deutschland werden nach der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studie „Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA I)“ (2011) der Universität Lübeck und der Universität Greifswald als internetabhängig eingestuft. Das entspricht rund 560.000 Menschen
- Müller et al 2014: Prävalenz in einer Alterskohorte 14-17 Jahre: 1,6%

Tägliche Nutzung Computerspiele und Internet

Tägliche Nutzung von Computerspielen und Internet

12- bis 17- und 18- bis 25-Jährige insgesamt 2019



Nahezu alle 12- bis 17-Jährigen und 18- bis 25-Jährigen nutzen täglich die verschiedenen Internetangebote bzw. Computerspiele. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen stehen bei der Internetnutzung die Kommunikation und die Unterhaltung im Vordergrund.

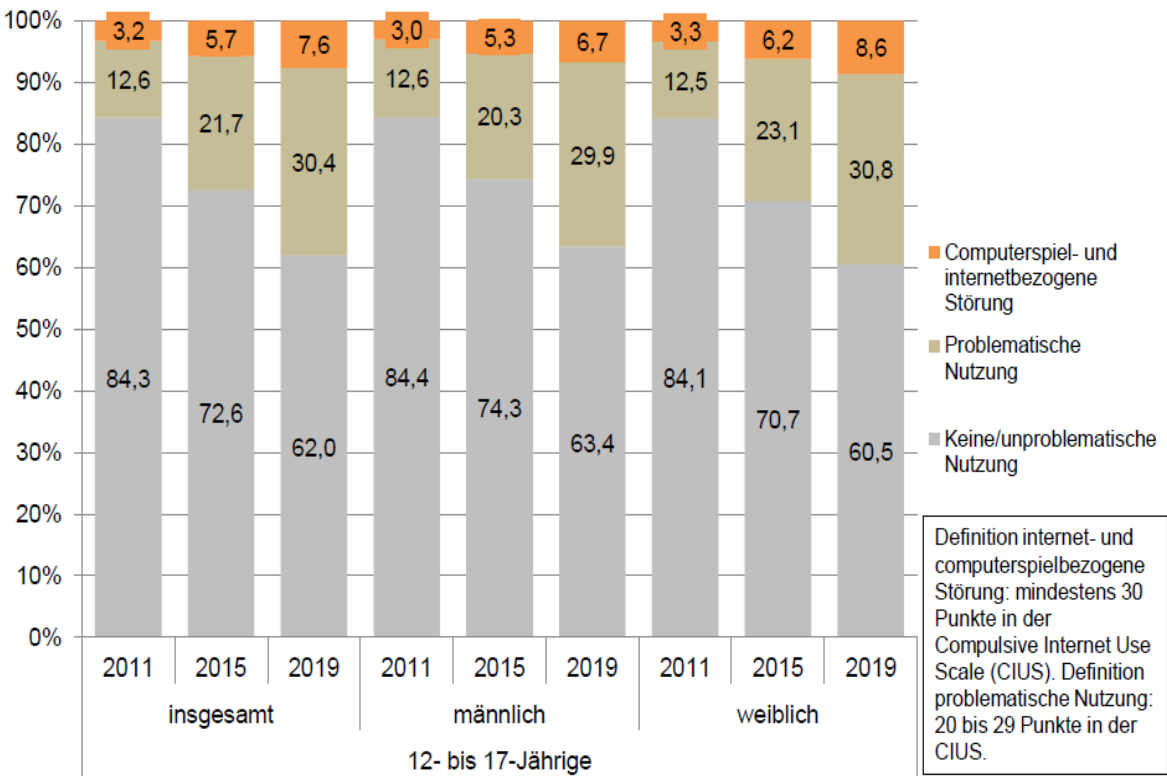
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149 - 161, 50825 Köln

Telefon: 0221 8992-0 Fax: 0221 8992-300 E-Mail: poststelle@bzga.de Internet: www.bzga.de

Computerspiel- und Internet 12-17-jährige

Computerspiel- und internetbezogene Störung und problematische Nutzung

12- bis 17-Jährige insgesamt und nach Geschlecht 2011-2019

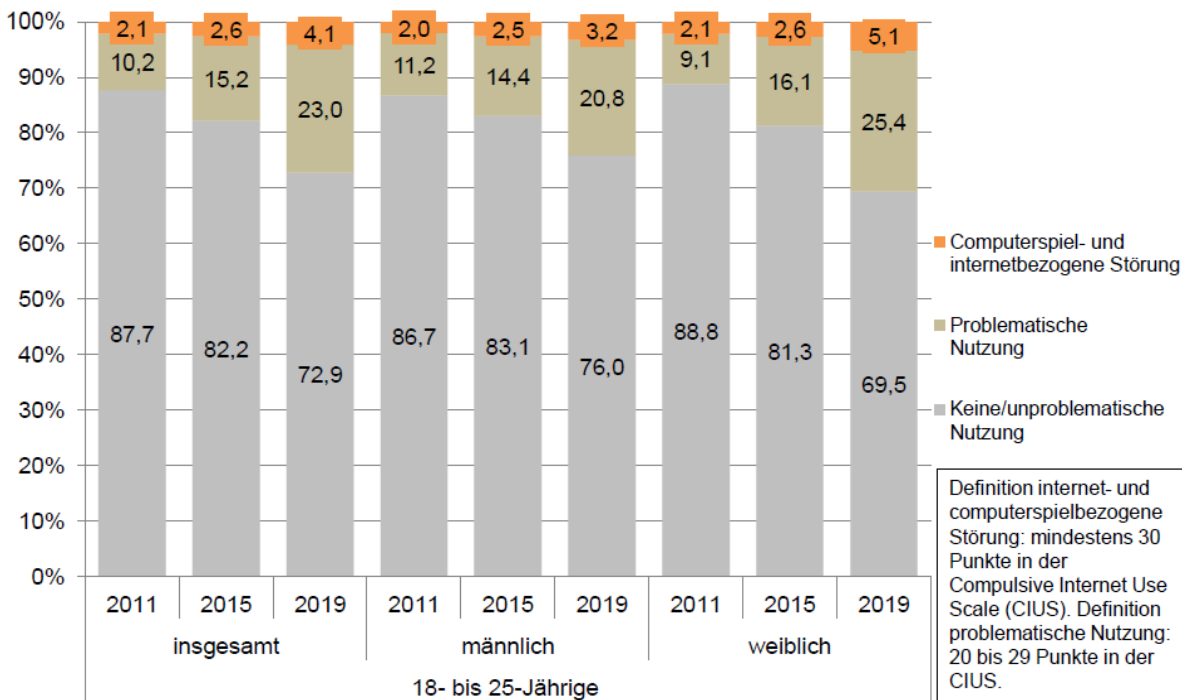


Die meisten Jugendlichen zeigen eine unproblematische Nutzung von Computerspielen und Internet. Allerdings ist der Anteil der Jugendlichen mit einer problematischen Computerspiel- oder Internetnutzung bzw. einer computerspiel- und internetbezogenen Störung seit 2015 weiter angestiegen.

Computerspiel- und Internet 18-25-jährige

Computerspiel- und internetbezogene Störung und problematische Nutzung

18- bis 25-Jährige insgesamt und nach Geschlecht 2011-2019

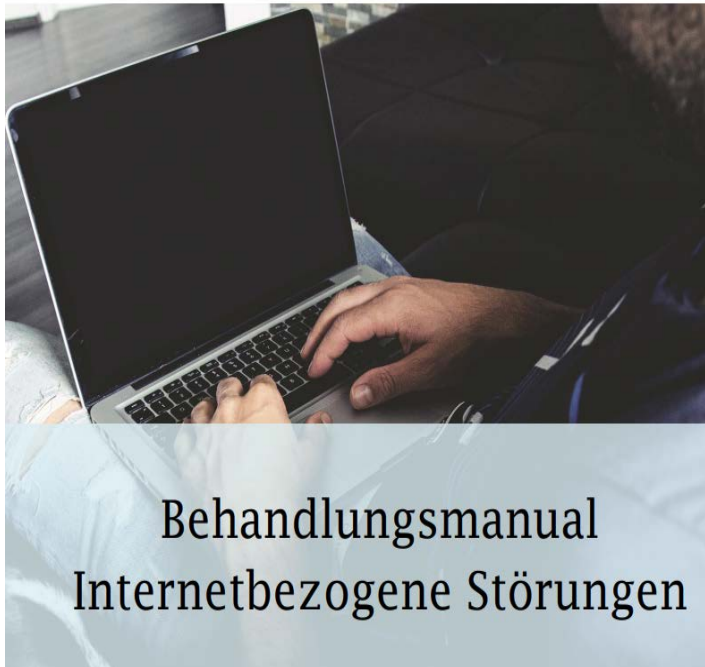


Auch für die 18- bis 25-Jährigen ist eine Zunahme der problematischen Computerspiel- oder Internetnutzung seit 2015 zu beobachten. Unter den jungen Frauen ist zudem die Verbreitung computerspiel- und internetbezogener Störungen im Zeitraum von 2015 bis 2019 gestiegen.

Der vollständige Bericht findet sich unter:
<https://www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/>



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Autoren:

Gallus Bischof, Bettina Besser, Anja Bischof, Dominique Brandt & Hans-Jürgen Rumpf

Gestaltung:

Dominique Brandt

Universität zu Lübeck, 2017

Das Manual wurde in einem vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderten Projekt entwickelt: Pilotstudie iPin- intervenieren bei Problematischer Internetnutzung – Frühe Maßnahmen bei Risikogruppen. Die hier vorliegende Version wurde ergänzt und überarbeitet.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

- Das Diagnostische und Statistische Manual (DSM-5) der American Psychiatric Association begrenzt pathologische Internetnutzung zunächst auf die Nutzung von Computerspielen, da die publizierten Forschungsarbeiten in diesem Bereich am besten eine Störung mit Krankheitswert belegen (Petry und O'Brien, 2013).
- Betitelt wird die Diagnose entsprechend als „Internet Gaming Disorder“.
- Andere Formen pathologischer Computernutzung wie zum Beispiel soziale Netzwerke oder Online-Pornographie gelten demnach offiziell zum jetzigen Zeitpunkt als noch nicht hinreichend untersucht.
- In einem aktuellen Vorschlag werden aber insbesondere die Subformen der Online-Pornographie-Nutzungsstörung, der Online-Shoppingstörung und der Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung als relevante Formen benannt (Rumpf et al., 2021)

Diagnostik

Definition: eine Diagnose ist zu vergeben, wenn von den folgenden 9 Kriterien über einen Zeitraum von 12 Monaten mindestens 5 erfüllt sind:

1. Starke gedankliche und emotionale Eingenommenheit durch internetbezogene Aktivitäten
2. Entzugerscheinungen: Auftreten aversiver Zustände wie Unruhe, Angst oder Traurigkeit bei veränderter Onlinenutzung
3. Toleranzentwicklung: Steigerung der Häufigkeit und/oder Intensität der Onlineaktivitäten
4. Erfolglose Versuche bzw. anhaltendes Verlangen, bestimmte Aktivitäten im Internet einzuschränken oder völlig aufzugeben
5. Verlust an Interesse an anderen Hobbies oder Aktivitäten aufgrund der Internetaktivität
6. Exzessive Internetnutzung trotz negativer Konsequenzen (z.B. Leistungsabfall in Beruf/Schule, Übermüdung, Mangelernährung)

7. Täuschung anderer über das Ausmaß der Internetaktivitäten
 8. Nutzung von Internetaktivitäten, um negativen Stimmungen zu entkommen
 9. Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, einer Arbeitsstelle oder ausbildungsbezogener bzw. beruflicher Möglichkeiten durch die Internetaktivitäten
- Darüber hinaus hat sich zeigen können, dass bereits bei 3 oder 4 Kriterien problematische Onlinenutzung vorliegen kann.
 - Gleiches gilt unabhängig von der Anzahl der Kriterien auch, wenn deutliche negative Konsequenzen durch die Online-Aktivitäten bestehen. In sämtlichen der genannten Fälle sollte eine Intervention erfolgen.
 - Bestenfalls sollten bereits bei 3 erfüllten Kriterien Kurzinterventionen zum Einsatz kommen, um frühzeitig Hilfe anzubieten.

Fragebogen

OSV.1	Allgemein	
OSV.1a	Wie alt sind Sie?	
OSV.1b	Nutzen Sie das Internet?	v
OSV.1c	Seit wie vielen Jahren nutzen Sie das Internet?	
OSV.1d	Wie ist Ihre derzeitige berufliche Situation?	v
OSV.1d.1	Welches Onlineangebot nutzen Sie?	
OSV.1d.1.1	Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.)	v
OSV.1d.1.2	Einkaufen (z.B. Ebay, Amazon)	v
OSV.1d.1.3	Chatten/ Austausch in Foren	v
OSV.1d.1.4	Emails schreiben	v
OSV.1d.1.5	Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder)	v
OSV.1d.1.6	Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten)	v
OSV.1d.1.7	Online-Communities (z.B. SchülerVZ, Facebook)	v
OSV.1d.1.8	Informationsrecherche (z.B. Wikipedia)	v
OSV.1d.1.9	Filme, Videoclips, TV (Online)	v
OSV.1d.1.10	Bewertung	0,00 
OSV.2	Onlinesuchtverhalten	
OSV.2.1	Wie viele Stunden sind Sie durchschnittlich pro Wochentag (Mo. - Fr.) online?	v

pfwtabat / M1/Rehabilitation V5.5.2.4

Tabelle 1: Negative Folgen der Internetnutzung. Häufig genannte Folgen exzessiver Internetnutzung im psychischen, körperlichen und sozialen Bereich.

Negative Folgen der Internetnutzung

Psychische Folgen:

- Müdigkeit
- Zunehmende soziale Unsicherheit bis hin zu sozialphobischen Tendenzen
- Depressiv getöntes Erleben nach der PC-Aktivität (Defizite bzgl. Freude an alltäglichen Aktivitäten, Antriebsstörungen, Gefühle der Wertlosigkeit, Niedergeschlagenheit)
- Konzentrationsschwierigkeiten

Körperliche Folgen:

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Untergewicht
- Adipositas
- Vernachlässigung der Körperpflege
- Gefahrensituationen durch Smartphone-Nutzung im Straßenverkehr und vergleichbaren Situationen

Soziale Folgen:

- Sozialer Rückzug mit Vereinsamung
- Einbußen Leistungsfähigkeit (schulisch/beruflich)
- Abnahme Alltagskompetenzen (z.B. Haushaltsführung, Regelung finanzieller Angelegenheiten)
- Cyber-Mobbing
- Soziale Konflikte
- Gefährdung oder Verlust von Freundschaften oder Beziehungen
- Gefährdungen oder Verluste in den Bereichen Bildung und Beruf

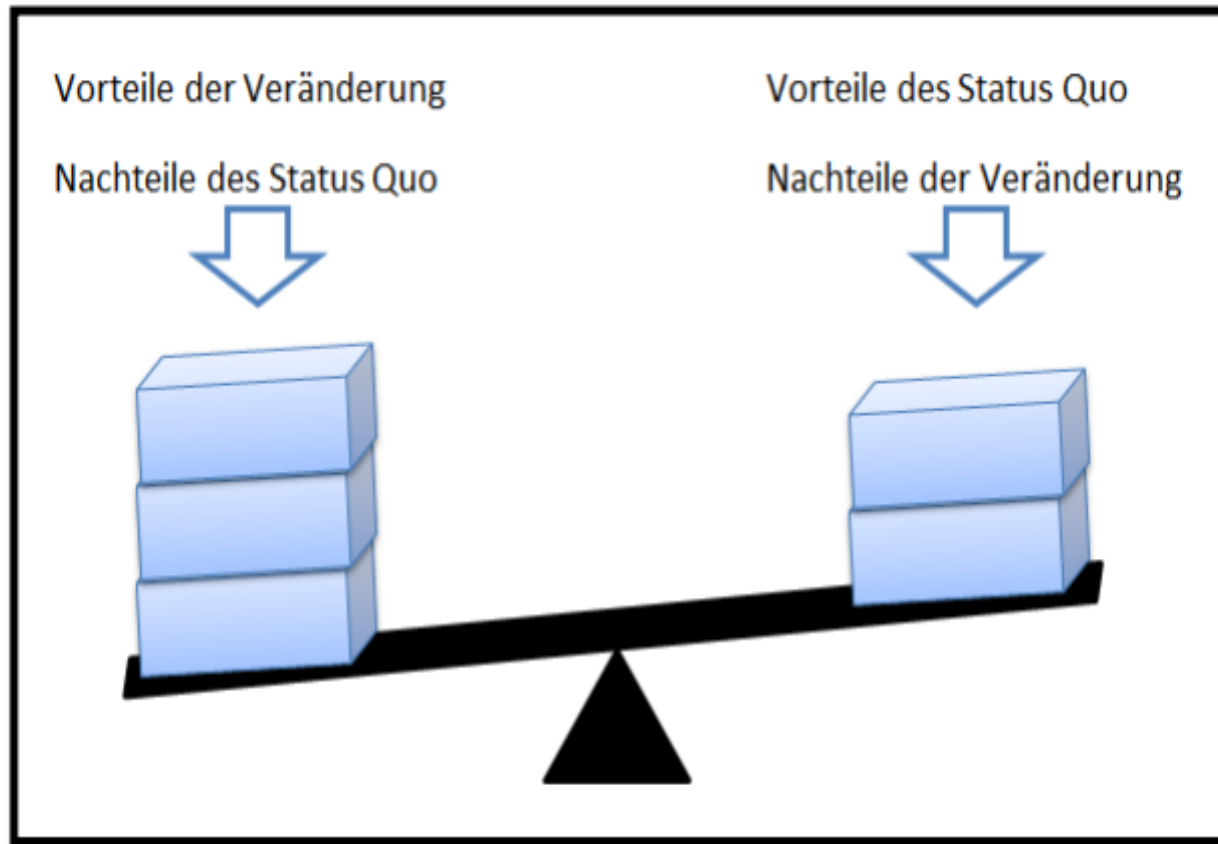


Abbildung 1: Entscheidungswaage. Gegenüberstellung von Vor- und Nachteilen für die Veränderung bzw. das Fortbestehen der dysfunktionalen Verhaltensweisen (nach Miller & Rollnick, 2004)

Interventionen, Therapietools

Forschungsgruppe S:TEP

Universität zu Lübeck

Weitere hilfreiche Interventionen sind die Wichtigkeits- und die Zuversichtsskala durchzuführen. Dabei wird der Patient zunächst nach der empfunden Wichtigkeit für die Veränderung gefragt:

„Wie wichtig ist es für Sie auf einer Skala von 0 bis 10, etwas an Ihrer Online-Aktivität zu ändern, wenn 0 ‚gar nicht wichtig‘ und 10 ‚extrem wichtig‘ bedeutet?“

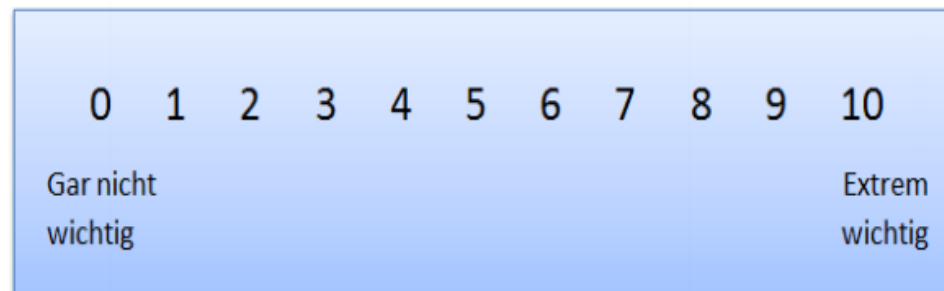


Abbildung 2: Wichtigkeitsskala. Einschätzung der subjektiven Wichtigkeit einer Veränderung von 0 bis 10 (Nach Miller & Rollnick, 2004).

FACHBEITRÄGE

Knut Kiepe, Dr. Kai W. Müller

Die Pandemie als „Brandbeschleuniger“ für Internetnutzungsstörungen?

Was wir brauchen, ist ein differenzierter Blick!



  Druckansicht/PDF

Für viele Menschen scheint es nur allzu klar, dass die bereits mehr als ein Jahr währende Corona-Pandemie in Bezug auf die Internetnutzung deutliche Spuren hinterlässt und zu einer signifikant höheren Anzahl an internetbasierten Schädigungen – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – führt. „Höhere Internetnutzung gleich mehr Störungen“ ist aber eine zu einfache Formel: Was wir brauchen, ist ein differenzierter Blick – vor allem auf die psychischen Belastungen und ihre Hintergründe. Dies gilt besonders in Zeiten der Pandemie, aber auch generell im Rahmen der Digitalisierung.



Knut Kiepe



Dr. Kai W. Müller

Klinikum Nürnberg, Krankenhaus der Maximalversorgung. >> Aktuelles >> Pressemitteilungen >> Onlinebefragung Corona-Pandemie und Mediensucht

Onlinebefragung Corona-Pandemie und Mediensucht

Medienkonsum bei 70 Prozent der Befragten während Lockdown gestiegen

Kochen, lesen, surfen, gamen – während des Lockdowns im Frühjahr wurden die Tage und Abende zuhause lang. Kein Wunder, dass der Konsum von Onlinemedien in April und Mai bei den meisten Menschen zugenommen hat, wie eine Onlinebefragung ergab. Doch ist damit auch die Zahl der Mediensüchtigen gestiegen? Und wie hat sich der Konsum von Alkohol und Zigaretten nach dem Lockdown weiterentwickelt? Diese Fragen soll nun eine zweite Onlinebefragung klären.

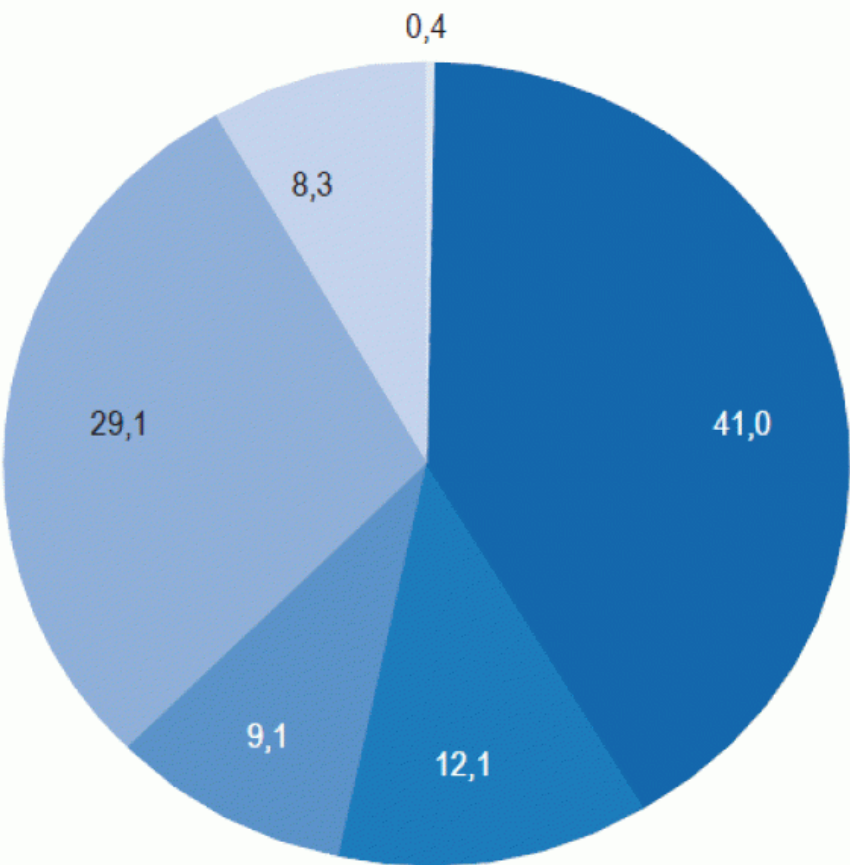
Als im Frühjahr der landesweite Lockdown das öffentliche Leben lahmlegte, fürchtete nicht nur die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Zunahme beim Alkoholkonsum und anderen Süchten. Wie sich der Lockdown auf den Konsum von Alkohol und Zigaretten sowie auf Verhaltenssüchte wie Medienkonsum und Kaufverhalten auswirkte, dieser Frage ging eine Onlinebefragung nach, die im April und Mai 2020 durchgeführt wurde.

Die Onlinebefragung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Klinikum Nürnberg unter Leitung von Prof. Dr. med. Thomas Hillemacher und der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim unter Leitung von Prof. Dr. Falk Kiefer förderte bereits einen erhöhten Tabak- und Alkoholkonsum zu Tage*.



GRAFIK 1

Änderungen des Alkoholkonsumverhaltens (n = 1 929)



■ gleich viel ■ etwas weniger ■ viel weniger
■ etwas mehr ■ viel mehr ■ begonnen

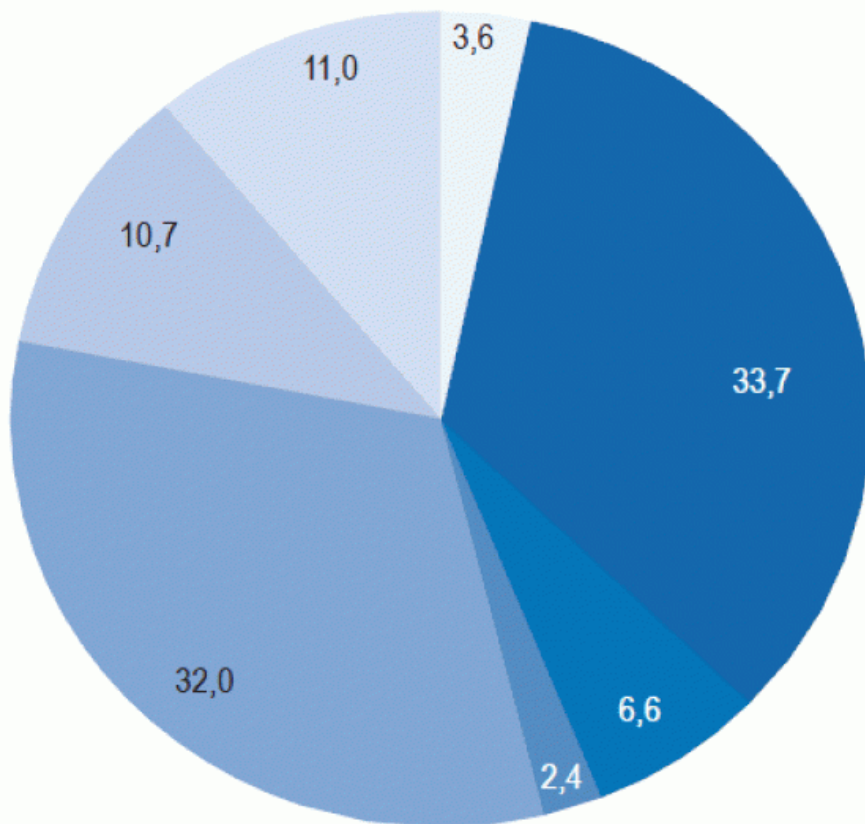
**Krisensituationen
und ihre Folgen:**

Deutlich mehr als ein Drittel der Befragten gibt an, seit dem Lockdown mehr Alkohol zu konsumieren.

Quelle: Universitätsklinik Nürnberg

GRAFIK 2

Änderungen des Tabakkonsumverhaltens (n = 588)



■ gleich viel ■ etwas weniger ■ viel weniger
■ etwas mehr ■ viel mehr ■ aufgehört
■ begonnen

Auch Raucher reagieren im Lock-down: Mehr als 40 Prozent von ihnen greifen aufgrund der veränderten Lebensbedingungen häufiger zur Zigarette oder zur E-Zigarette.

Quelle: Universitätsklinik Nürnberg

Herausforderungen in Beratung und Behandlung

- Medienkonsumstörungen werden häufig nicht registriert bzw. erst, wenn sie sehr ausgeprägt sind
- Behandlungsansätze können sehr differenziert sein, Abstinenzbegriff ist schwierig
- Ampelsysteme kommen zum Einsatz je nach Ausprägung der Konsumstörung – individuelle Behandlungsverträge...
- Komorbiditäten somatisch und psychisch
- Berufliche Perspektiven, BORA, LTA etc.
- Familiäre Belastungen – pro und contra wohnortnahe Rehabilitation
- Revision ICD 11 und die Folgen...
- Chancen und Risiken Bagatellisierung vs. Dämonisierung
- Gaming und Gambling – Trends...

Herausforderungen in der Behandlung – 2 Beispiele

- 24-jähriger Rehabilitand mit polyvalenter Konsumstörung (Alkohol, Amphetamine, Kokain, Ketamin, Benzodiazepine, Cannabis) und Schizophrenie mit vorwiegender Minussymptomatik: hatte ausgeprägte Tagesmüdigkeit bei berichteten Schlafstörung, die mit der Grunderkrankung in Verbindung gebracht wurden. Im Verlauf berichtete er dann, dass er etwa 8 Stunden lang bis zum Morgen youtube-Videos ansehe
- In einer Indikationsgruppe berichteten mehrere Teilnehmer*innen erstmals in ihrer Therapie von einem Konsum von Pornovideos in Verbindung mit stofflichem Konsum. Teilweise zog sich der Konsum über 8 Stunden und länger hinweg

LOST IN SPACE

Hilfe für Computerspiel- und Internetsüchtige, Beratung für Eltern und Angehörige, Unterstützung für Fachkräfte

[STARTSEITE](#)[HILFE FÜR BETROFFENE ▾](#)[BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE](#)[UNTERSTÜTZUNG FÜR FACHKRÄFTE](#)[KONTAKT](#)

Einfach einen Termin vereinbaren

Online

[Termin online buchen](#)

Per Mail

lostinspace@caritas-berlin.de

Telefonisch:

(030) 6 66 33 959

Telefonzeiten:

Mo, Fr von 10 – 13 Uhr

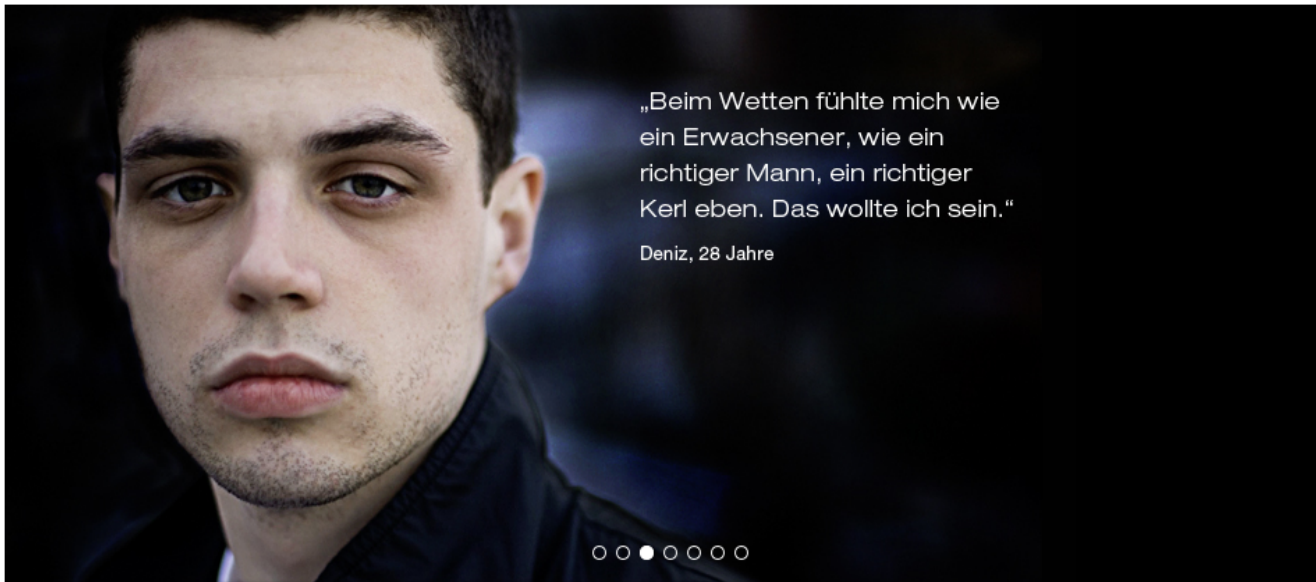
Di, Do von 14 – 17 Uhr

CAFÉ BEISPIELLOS

EIN ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT GLÜCKSSPIELSUCHTPROBLEMEN



[Über uns](#) [Angebote](#) [Erfahrungsberichte](#) [Wissenstest](#) [Angehörige](#) [Glücksspielsucht](#) [Hilfe](#) [Material](#) [Kontakt](#) [Aktuelles](#)



TELEFON

030 666 33-9 55

Mo, Di, Mi, Do: 15-18 Uhr

Es gelten die Tarife des Telefonanbieters.



WISSENSTEST

Beim Poker kommt es vor allem auf das Können an.

Stimmt ☐

Stimmt nicht ☐

VIRTUELLER RUNDGANG

Schauen Sie sich das Café Beispiellos an >>



Das Café Beispiellos wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales des Landes Berlin.

© 2016 Café Beispiellos - Ein Projekt des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e.V.

[Sitemap](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#)

Material

<https://www.bing.com/videos/search?q=onlinesucht&&view=detail&mid=0910AC66A20B04C73DD10910AC66A20B04C73DD1&&FORM=VRDGAR>



Jörg Petry

Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internet-Gebrauch

Im Spiel versunken und verloren



HOGREFE 

