

Internet- und Computerspielabhängigkeit

Referentin: Dayena Wittlinger

Evangelische Gesellschaft



*Im Dienst.
Am Nächsten.
Seit 1830.*

Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum
Beratungs- und Behandlungszentrum
für Suchterkrankungen

Agenda

1. Die Arbeit der Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum (EVA)
2. Internet- und Computerspielabhängigkeit
3. Mediennutzung am Arbeitsplatz

Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum

400 KlientInnen/Jahr

- 300 Spieler
- 50 Angehörige (Spieler)
- **25 Mediennutzer**
- **25 Angehörige (Medien)**

Prävention

- OneWeek.NoMedia
- Projekte
- Netzwerkarbeit (mit Fokus auf die Vernetzung und Entwicklung bestehender Präventionsangebote)
- AK Medienkooperation
- Fachtag Medien

Beratung und Behandlung von path. Mediennutzern und Bezugspersonen

- Erstberatung
- Diagnose, Abklärung u. Behandlungsempfehlung
- Vermittlung in stationäre Rehabilitation und Nachsorge
- Beratung für Angehörige

Öffentlichkeitsarbeit

Pressearbeit
Vorträge
Beteiligung an Ausstellung

Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum

Beratung

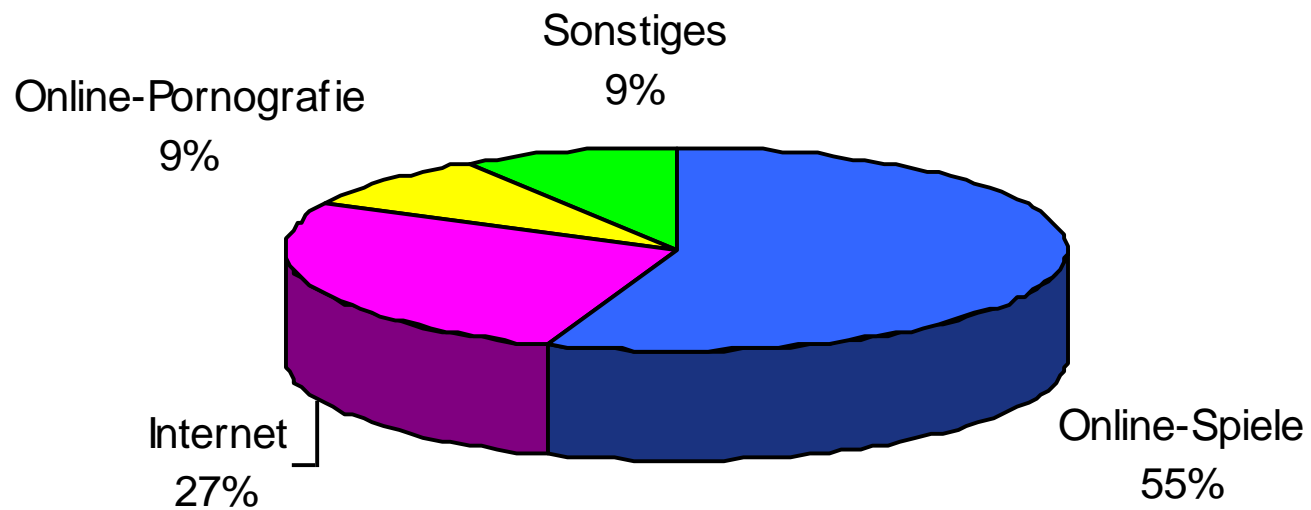
- Betroffene:
überwiegend junge Erwachsene,
männliche Berufstätige
Durchschnittsalter 25 Jahre
- Angehörige:
überwiegend Eltern
Durchschnittsalter 47 Jahre

Zugangswege

- Internet Präsenz
- Jugendamt, Gesundheitsamt
- JobCenter
- Ambulanz in Tübingen
- Schulen, Betriebe (Präventionsveranstaltungen)

Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum

Art der Problematik (2011)



Internet- und Computerspielabhängigkeit ... erkennen und verstehen

Umfang des Problems in Deutschland

Ergebnisse zur Prävalenz der Internetabhängigkeit

- *Online-Stichprobe (Hamburg, Hahn und Jerusalem, 2001)*
 - Befragung von ca. 7.000 Personen aller Altersgruppen
 - Internetabhängigkeit: **3,2 %** der Bevölkerung
- *PINTA-Studie (Lübeck und Greifswald, Dr. Rumpf, 2011)*
 - Erste repräsentative deutsche Untersuchung
 - Telefonische Befragung von 15.023 Personen (14 bis 64 Jahren):
 - Internetabhängigkeit: **1 %** der Bevölkerung (560.000)
 - Problematische Internetnutzung: **4,6 %** (2,5 Mio.)
 - Zunahme der Zahl bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (14- bis 24- Jährigen):
 - **2,4 %** (ca. 250.000) gelten als internetabhängig
 - **13,6 %** (1,4 Mio.) als problematische InternetnutzerInnen

Beschreiben Sie Merkmale von problematischem bzw. exzessivem Internet-Gebrauch:

- Verhalten bei Internetnutzung
- Persönliches Verhalten (Gestik, Erscheinungsbild)
- Sonstige Informationen (Eigen- und Fremdaussagen)

Definition: Internetabhängigkeit

- Internetabhängigkeit ist die Unfähigkeit von Individuen, ihre Internetnutzung zu kontrollieren, wenn dieses zu bedeutsamen Leiden und/ oder Beeinträchtigung der Funktionalität im Alltag führt.

Quelle: R. Pies, Should DSM-V Designate „Internet Addiction a Mental Disorder? Psychiatry, 2009

Diagnostik

1. Beschäftigen Sie sich nahezu ausschließlich mit dem Internet (über vergangene Onlineaktivitäten nachdenken oder sich die nächste Onlinesitzung im Voraus vorstellen)?
2. Empfinden Sie das Bedürfnis, das Internet immer länger zu nutzen, um damit zufrieden sein zu können?
3. Haben Sie mehrfach erfolglos versucht, ihre Zeit im Internet zu kontrollieren oder zu reduzieren oder den Internetgebrauch zu beenden?
4. Fühlen Sie sich ruhelos, launisch, deprimiert oder reizbar, wenn Sie Ihren Internetgebrauch zu reduzieren oder zu beenden versuchen?
5. Bleiben Sie länger online als zunächst beabsichtigt?
6. Haben Sie wegen des Internets bereits den Verlust bedeutsamer Beziehungen oder der Arbeitsstelle oder von Bildungs- bzw. Karrierechancen auf Spiel gesetzt?
7. Haben Sie Familienmitglieder, Therapeuten oder andere über die Intensität Ihres Internetgebrauchs belogen?
8. Nutzen Sie das Internet als eine Möglichkeit, Problemen zu entkommen oder der Erleichterung schlechter Stimmung (z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst und Niedergeschlagenheit)?

Diagnostische Kriterien für Internetabhängigkeit

- **Einengung des Verhaltensraums**

Die/der Betroffene verausgabt über eine *längere Zeitspanne den größten Teil des Tageszeitbudgets zur PC-/Internetnutzung* und denkt dauerhaft an den nächsten oder zurückliegenden PC-/ Internetgebrauch.

- **Kontrollverlust**

Die Person hat *ein ausgeprägtes Verlangen*, das Internet zu nutzen und eine *verminderte Kontrolle über die Dauer der PC-/ Internetaktivität*. Trotz des bestehenden Wunsches, nicht online zu sein, kann der Medienkonsum nicht reduziert werden.

- **Toleranzentwicklung**

Im Laufe der Zeit ist *eine immer intensivere Nutzung des PCs/Internets notwendig*, bis ein Effekt der Befriedigung im Sinne der Erreichung einer positiven Stimmungslage eintritt.

- **Entzugerscheinungen**

Ist es für die Person nicht möglich, das Internet zu nutzen, so treten *unterschiedliche unangenehme emotionale und körperliche Zustände* (z.B. Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit) auf. Außerdem kann intensives psychisches Verlangen („craving“) als Folge längerer Unterbrechung der Internetnutzung auftreten.

- **Schädliche Folgen**

Verschiedene Aufgaben und Interessen werden vernachlässigt. *Trotz bewusst wahrgenommener schädlicher Folgen* wie Fehlzeiten bzw. Schul- und Ausbildungsabbrüche, Verlust der Partnerin/ des Partners oder finanzieller Probleme, *wird der exzessive Mediengebrauch fortgeführt*.

Diagnostische Kriterien für Internetabhängigkeit

ICD-10-GM (Version 2010)

Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen (F60-F69)

F63.8 Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle

In diese Kategorie fallen andere Arten sich dauernd wiederholenden unangepassten Verhaltens, die nicht Folge eines erkennbaren psychiatrischen Syndroms sind und bei denen der betroffene Patient den Impulsen, das pathologische Verhalten auszuführen, nicht widerstehen kann. Nach einer vorausgehenden Periode mit Anspannung folgt während des Handlungsablaufs ein Gefühl der Erleichterung.
Störung mit intermittierend auftretender Reizbarkeit

F68.8 Sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

Charakterstörung o.n.A.

Störung zwischenmenschlicher Beziehung o.n.A.

Dauerhafte Folgen

Durch den verfestigten Verhaltensexzesses treten dauerhafte negative Folgen auf, wie z.B.:

- Körperliche Erkrankungen (u.a. Rückenbeschwerden, Übergewicht)
- Vernachlässigung des äußeren Erscheinungsbildes oder der Wohnung bzw. Lebensumgebung
- Gestörtes Essverhalten
- Konflikte mit Eltern, Lehrern, Ausbildern, Partnern
- Rückzug aus der sozialen Realität und zwischenmenschlicher Einbindung

Komorbide Störungen

- Emotionale Störungen (Depression)
- Schlafstörungen
- Verhaltensstörungen (Störung des Sozialverhaltens)
- Angststörungen, Phobie
- ADS bzw. ADHS
- Asperger-Syndrom
- Persönlichkeitsstörung (narzisstische, instabile)

Sucht am Arbeitsplatz

Hinweise und Auffälligkeiten auf eine beginnende oder bestehende (Alkohol)abhängigkeit

- Auffälligkeiten im Zusammenhang mit Fehlzeiten
 - Häufung einzelner Fehltage
 - Entschuldigung durch andere (z.B. Elternteil oder Ehepartner)
- Leistungsminderung
 - Starke Leistungsschwankungen
 - Mangelnde Konzentrationsfähigkeit
 - Auffallende Unzuverlässigkeit
 - Fehlentscheidungen

Sucht am Arbeitsplatz

Hinweise und Auffälligkeiten auf eine beginnende oder bestehende (Alkohol)abhängigkeit

- Verhaltensveränderungen
 - Starke Stimmungsschwankungen
 - Unangemessen nervös/reizbar
 - Großspurig/aggressiv oder unterwürfig/überangepasst
 - Soziales Rückzugsverhalten bzw. Isolation
- Äußeres Erscheinungsbild/ Auftreten
 - Vernachlässigung der Körperpflege/Kleidung
 - Gewichtszunahme
- Mediennutzung
 - Steigerung des Internetkonsums (während der Arbeitszeit)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dayena Wittlinger
dayena.wittlinger@eva-stuttgart.de