



Computerspiel- und Internetsucht Erfahrungen aus einer Spezialambulanz

13.06.2009 Aalen

Gottfried Maria Barth

Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter
der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tübingen



Barth 2009 1

AG Computerspiel- & Internetsucht der Psychiatrischen Universitätsklinik Tübingen

Leitung:

Prof. Dr. A. Batra

Allgemeine Psychiatrie:

Dr. P. Peukert

Dr. J. ElKasmi

Dr. S. Schlipf

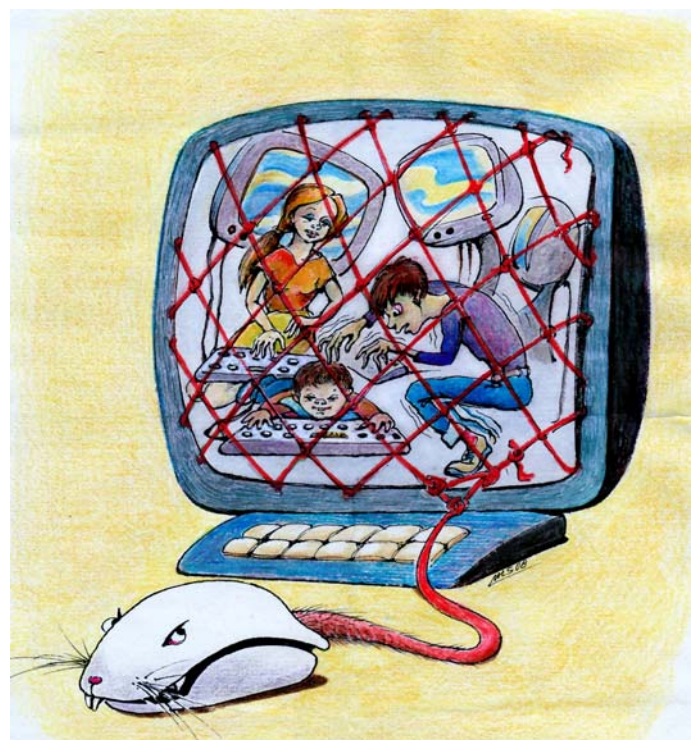
Dr. Gabrielle Travers-Podmaniczky

Prof. Dr. D. Wildgruber

Kinder- und Jugendpsychiatrie:

Dr. S. Sieslack

Dr. G. M. Barth, M.A.



Barth 2009 2

Herausforderungen



Diagnostik:

Ergebnisse der Studien bisher uneinheitlich
(Online-Befragungen oder Erhebung in der gesamten Bevölkerung)
unverlässliche Selbstangaben
Suchtkriterien anwendbar?

Therapie:

Motivation

PC ist notwendig? d.h. keine Abstinenz möglich!

Ziel:

- auf Computernutzung oder harm reduction ausgerichtet?
- Abstinenz oder Kontrolle?
- auf Sucht oder Komorbidität gerichtet?

Mögliche Einordnung des übermäßigen PC-Gebrauchs oder Computerspielens



- **problematische Internetnutzung**
- **Internetsucht oder –abhängigkeit ?**
- **Schädlicher Gebrauch**
- **Missbrauch**

- **Internetmanie**
- **Impulskontrollstörung**
(wie Pyromanie, Kleptomanie)
- **Zwanghafte Störungen**
- **(Sozial-)Verhaltensstörung**

- **Abwehr anderer Psychopathologie**
- **Selbstbestätigung bzw. Flucht**

Besitz elektronischer Geräte



**PC und Internet
für Jugendliche normale Kulturtechnik:
nahezu 100%**

Eigener PC bei Jugendlichen:

♂: **77%**

♀: **64%**

**wichtiger als Radio
gleichbedeutend mit Fernseher**

KIM- und JIM-Studie 2009

Barth 2009 5

Was machen Jugendliche am PC?



- Fernsehen / Musik / Radio
- Chatrooms, E-mail, Telefon
- Schularbeiten, Lernhilfe, Schreibmaschine
- Surfen, Informationsquelle
- Einkaufen, Online-Sex
- Programmieren
- **Computer- und Online-Rollenspiele**
 - > sozialer Druck bezüglich Computer- und Internetnutzung und Teilnahme am Spiel
 - > Eltern können häufig nicht einschätzen, in welcher Form der PC tatsächlich genutzt wird und wie stark die Abhängigkeit von Spielen ist

Barth 2009 6

Faszination von PC und Internet

- Immer verfügbar
- Gehorcht meinen Anweisungen
- „autistisches Objekt“
- Kommunikationsbasis mit anderen
- Bringt die Welt zu mir (trotz Passivität)
- hohe Reizdichte
- dient zur Erregung und Beruhigung
- etabliert in peer group
- ...



Vorsicht vor Übertreibung

- **Medien versuchen reißerisch zu berichten und stellen dazu große Gefahren in den Raum**
- **Früher sprach man von Fernsehsucht, was heute nicht mehr diskutiert wird**
- **PC und Internet gehören zur jugendlichen Wirklichkeit heute**
- **Zeitdauer der Nutzung sagt nur bedingt etwas aus über mögliche Gefahr**

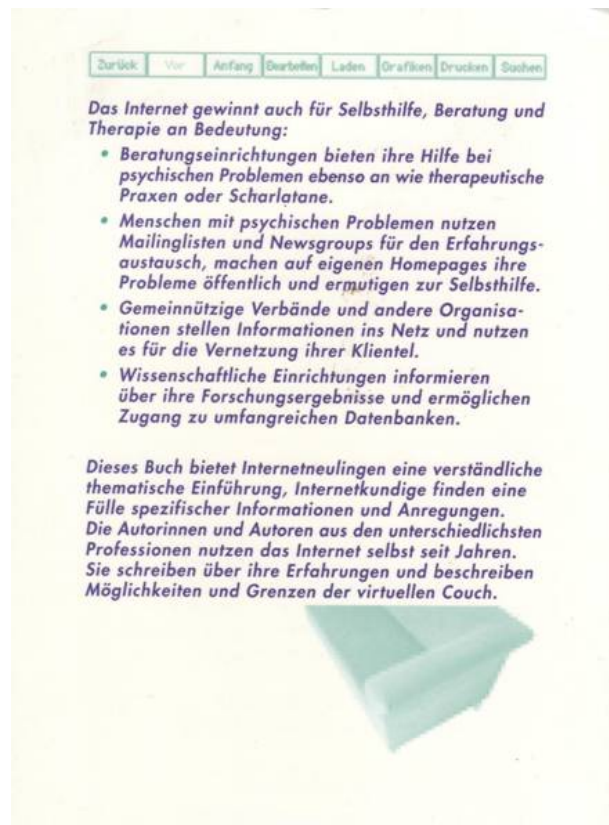


Vorsicht vor Verharmlosung



- eine Reihe von Jugendlichen oder jungen Erwachsenen erleidet schädliche Auswirkungen übermäßiger PC-Nutzung bzw. Computerspielens
- wenn die Bildschirmwirklichkeit dominiert fehlen wichtige Erfahrungen in anderen Lebensbereichen
- Dominanz des Bildschirms verändert Gehirn und Körper

A screenshot of a Netscape browser window displaying the website youth-life-line.de. The browser's address bar shows the URL http://www.youth-life-line.de/. The website content features a blue background with a central image of three young people. Text on the page lists various issues: Einsamkeit, Sucht, Komplexe, Essstörungen, Liebeskummer, familiäre Konflikte, selbstverletzendes Verhalten, Gewalterfahrung, Versagensängste, and Selbsttötungsgefahr. It also states 'Jugendliche helfen Jugendlichen' and 'kostenlos, anonym, kompetent'. The website URL www.youth-life-line.de is prominently displayed in orange, with 'eMail-Beratung, Chat' below it. At the bottom, there is a logo for Landesstiftung Baden-Württemberg and the text 'gefördert durch LANDESSTIFTUNG Baden-Württemberg'. The browser's status bar at the bottom shows 'Applet data:text started' and the system tray includes the Start button, a clock showing 17:35, and the date DE.



Barth 2009 13

Problematische Mediennutzung fließender Übergang von PC zu anderen Medien



Computerspiele

Einkaufen, Spielen, Wetten, Handeln

Websurfing zur Informationssuche

Cybersex, Pornographie

Cyber-Beziehungen, Chatten

exzessives Musikhören / -downloaden

exzessiver Videokonsum

exzessives Fernsehen

zu frühes Fernsehen

verschiedene Formen der Handy-Nutzung

...

Barth 2009 14

Entwicklung



Über mich [05.07.2005] Ich bin **23 Jahre** alt (...), wohne zur Zeit in Bielefeld und besuche dort das [Oberstufen-Kolleg](#), wo ich **innerhalb der nächsten drei Jahre mein Abitur nachholen** möchte.

Das Oberstufen-Kolleg ist eine staatliche Versuchsschule, die auf der einen Seite Schüler verschiedenster sozialer und kultureller Herkunft in drei Jahren zum Abitur führen soll, an der die Lehrer aber auch zugleich "Forscher" sind. Das heißt, daß neben dem Vermitteln von Unterrichtsstoff auch verschiedene pädagogische Ansätze auf ihre sinnvolle Anwendbarkeit hin untersucht werden müssen. Dabei soll das Oberstufen-Kolleg laut Konzept ein Vorreiter des Regelschulsystems sein und Konzepte für "normale" Schulen entwickeln. Besonders das Unterrichten von Schülern mit unterschiedlichen schulischen Hintergründen und Fähigkeiten, die sogenannte "Homogenität", ist das große Wort am OS. Wie bei vielen anderen Einrichtungen klafft aber auch am OS teilweise eine Lücke zwischen Anspruch und Realität. Obwohl sich nicht alle meine Erwartungen erfüllt haben, bin ich trotzdem sehr zufrieden mit meiner Entscheidung, mich für drei Jahre mit Bielefeld auf eine ganze andere Kultur eingelassen zu haben, als ich sie von Tübingen her kannte. Das Oberstufen-Kolleg ist übrigens keine teure Privatschule, sondern wie schon erwähnt ein staatlicher Schulversuch in Zusammenarbeit mit der Uni-Bielefeld. Von daher bezahlt man keine Schulgebühr, kann aber zu den normalen Studentenpreisen in ausgesuchten Wohnheimen des Studentenwerks wohnen, in der Mittagspause in der Mensa essen gehen und andere Einrichtungen der Uni nutzen.

Wenn ich nicht gerade im Unterricht bin oder mich im [Kollegiaten-Rat](#) **für die Belange meiner Mischüler engagiere**, lese ich viel (siehe [Bücher](#)), verbringe Zeit mit Freunden und Bekannten, bin aber auch viel am Computer und dann eigentlich immer online. Wenn das auch jetzt gerade der Fall sein sollte, so müßte die kleine Blume oben rechts in der Navigation grün leuchten. Falls Du per [ICQ](#) mit mir in Kontakt treten willst, meine UIN ist die 849271. Als Client empfehle ich den OpenSource Instant-Messenger [Miranda IM](#).

Webcam [15.01.2005]

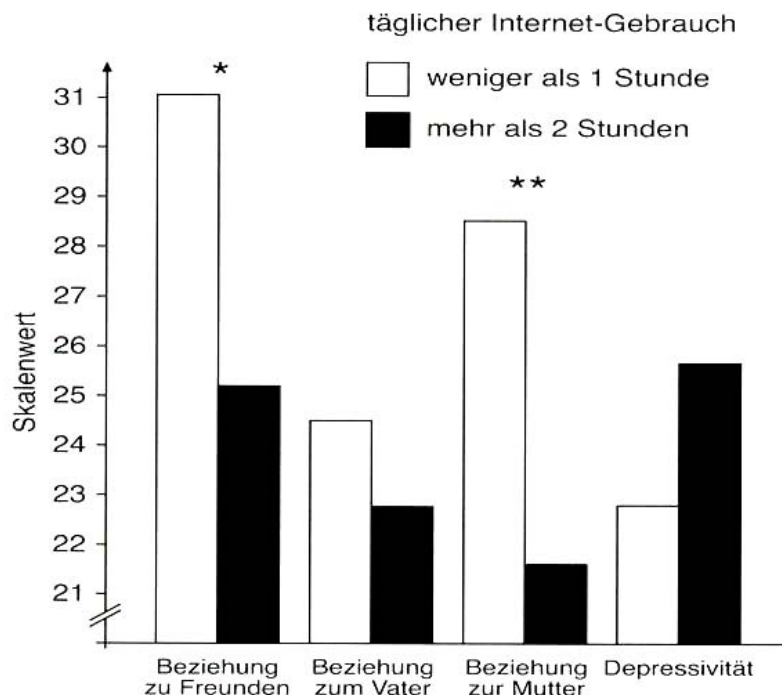


Hier siehst Du die Aufnahmen meiner [Philips ToUcam Pro](#), die ich mir vor über zwei Jahren gekauft hab.

Weil ich inzwischen keinen Bock mehr hab mich selbst von der Weltöffentlichkeit überwachen zu lassen, steht die Cam zur Zeit im Büro der ... in Tübingen und zeigt die Fische in meinem Aquarium. Nicht sehr spannend, aber dafür immer was zu sehen und eine tolle Möglichkeit für mich meine "Haustiere" im Auge zu behalten.

Barth 2009 15

Beziehungen und Internet



Sanders et al 2000

Barth 2009 16

Theorien zu Gewaltdarstellungen



- Stimulationshypothesen
 - Erregungssteigerung
 - Lernen von Aggression
 - Abstumpfung
- Reduktionshypothesen
 - Katharsis
 - Inhibition

Das Märchen von der *Induktion von Gewalt*

- Anschauen von Gewaltvideos oder Spielen von Gewaltspielen erzeugt über die Nachahmung Gewalttaten
aber
- Gewaltbereitschaft ist durch verschiedene Ursachen determiniert
- Gewalttaten setzen eine bestimmte psychische Konstellation voraus, stabile Kinder werden durch Gewaltdarstellungen nicht animiert

Das Märchen von der *Katharsis*

- Anschauen von Gewaltvideos oder Spielen von Gewaltspielen baue angestaute Aggression ab
aber
- Abreagieren entlastet nur kurzfristig aber führt langfristig **nicht** zu einem Aggressionsabbau
- Gewaltphantasien werden nicht abgebaut sondern eingeübt

Theorien zu Gewaltdarstellungen

- Zusatzfaktoren
 - Eigenschaften des Beobachters
 - Soziokultureller Kontext
 - Art der Darstellung
 - Frustrationssituation nach dem Konsum
- Gewaltbereitschaft induzierende Darstellung:
 - Attraktiver Täter
 - Rechtfertigende Gewalt
 - Waffen
 - Realistische Gewaltdarstellung
 - Exzessive Gewaltdarstellung
 - Belohnung

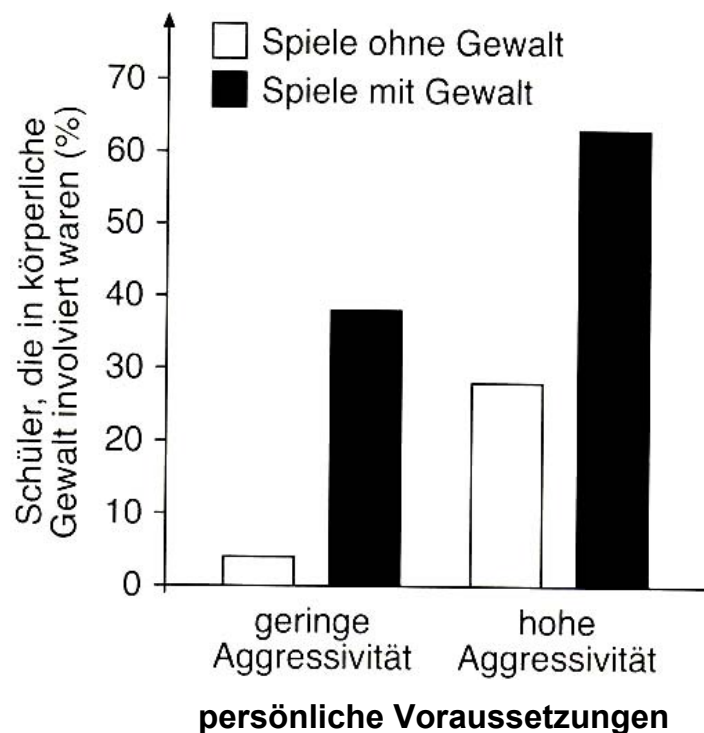
Theorien zu Gewaltdarstellungen



- Aggressive Persönlichkeiten schauen häufiger Gewaltfilme an
und
- das exzessive Sehen führt wiederum zur Zunahme der bereits vorhandenen Aggressivität

Barth 2009 21

Faktoren der Gewaltbereitschaft: persönliches Aggressionspotential Spiele mit Aggressionspotential



Gentile et al. 2004

Barth 2009 22

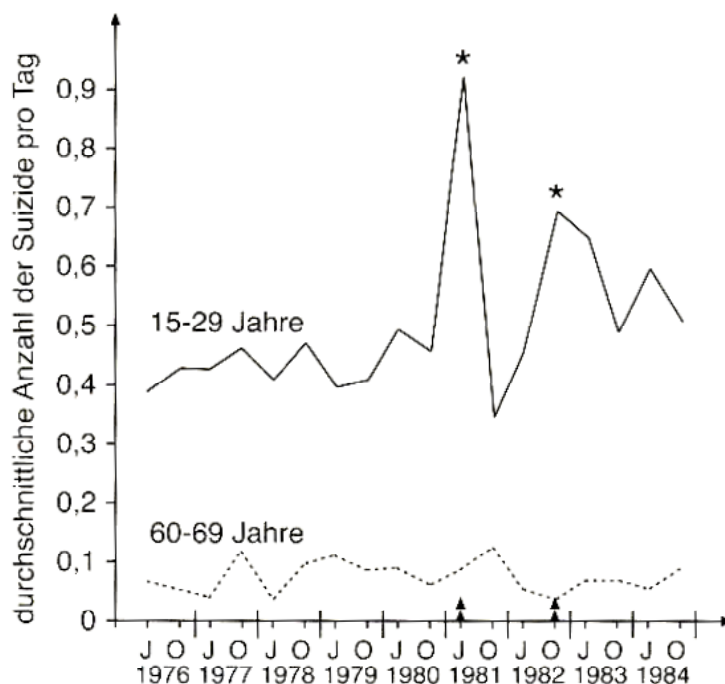
Fragen nach Winnenden



- **tragen Ego-Shooter zur Erniedrigung der Hemmschwelle bei?**
- **ist konkrete Übung im Waffengebrauch Voraussetzung?**
- **wie viel und welche Psychopathologie liegt vor?**
- **es bleibt bei den Kinder- und Jugendpsychiatern auch das Nicht-Verstehen**
- **es gibt keine sichere Voraussage über die Gefährlichkeit einzelner Jugendlicher, insbesondere bei ambulanten Kontakten.**

Barth 2009 23

Nachahmungseffekte



Suizidraten nach
Ausstrahlung und
Wiederholung von
„Tod eines Schülers“

Schmidtke & Häfner 1984

Barth 2009 24

Ego-Shooter als Einübung?



- Wissenschaftler behaupten, dass das Spielen von Computerspielen Intelligenz fördert und Spielen von Gewaltspielen nicht mit affektiver Erregung verbunden sei
- **gerade das Herunterregulieren von Affekten kann gefährlich sein und ist in vielen Studien Kennzeichen dissozialen Verhaltens**
- **Computerspielen als Übung einer negativen Affektregulierung kann u.U. Gewalttaten erst ermöglichen**

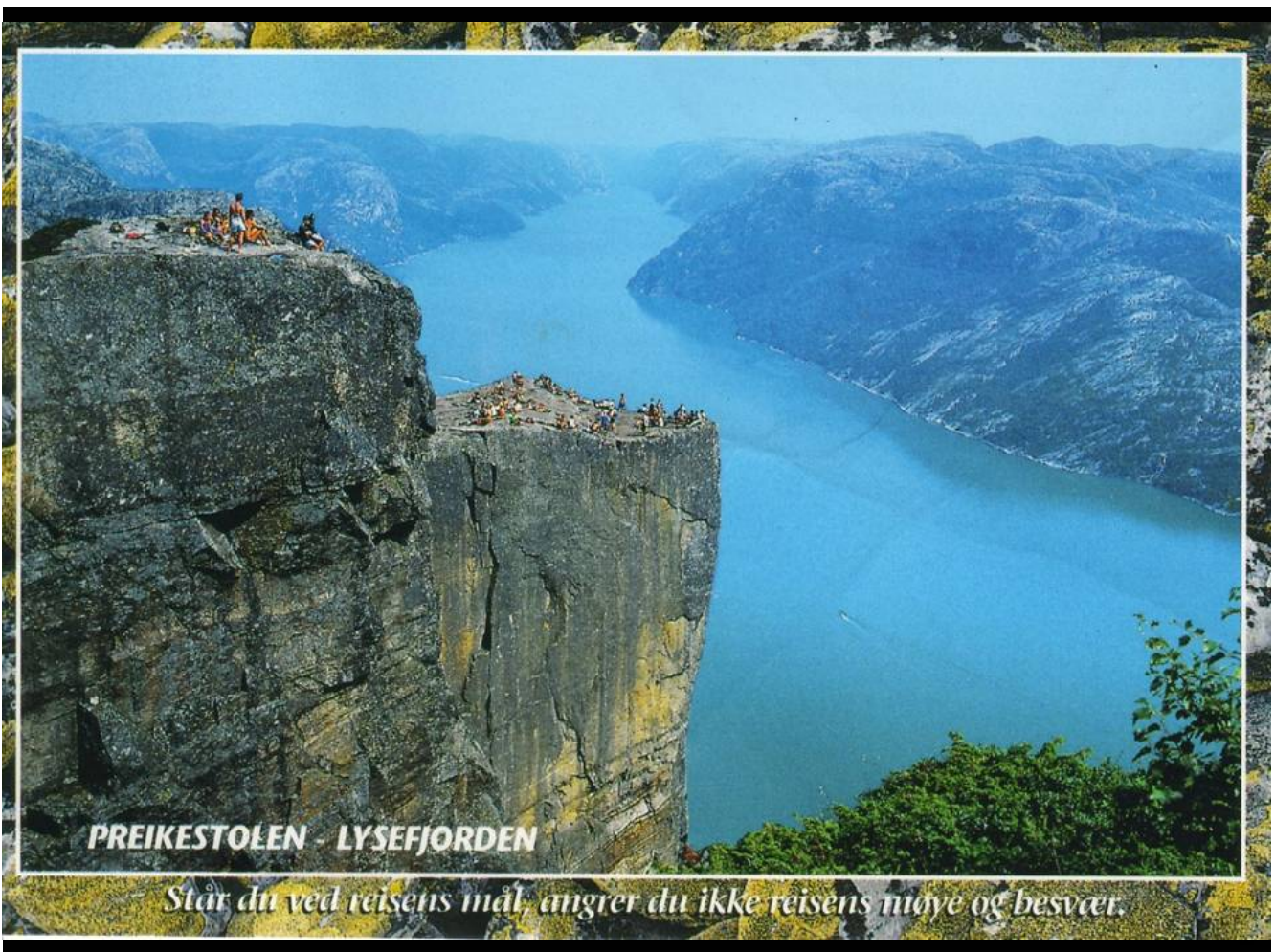
Barth 2009 25

Internet-Risiko

- Risikogruppen von psychisch belasteten Jugendlichen können im Internet Gleichgesinnte finden und sich gegenseitig in selbst- und fremdaggressiven Handlungen bestärken
- „Das Durchspielen solcher Gedanken und Handlungen mit anderen Personen in einem virtuellen Raum kommt offenbar für manche einem Probehandeln nahe und erleichtert gelegentlich den letzten Schritt zur suizidalen oder fremdaggressiven Handlung“

Klosinski 2002

Barth 2009 26



Formen von Spielen bzw. Tätigkeiten mit Spielcharakter

online

Glücksspiel, Wetten,
Kaufen, Cybersex, Aktien, ...



Online-Spiele
(second life, Sportsimulationen, Strategie...)

Multi-User Dungeons **MUDs**

MMORPG

Massively Multiplayer Oline Role Play Games

WOW

World of Warcraft

**2008: ca. 10 Mio. Spieler
(für 15 -25 € monatlich)**

Ego-Shooter

offline

Strategiespiele,
Simulatoren,
PC-Versionen
gängiger Spiele

...

Exkurs : Massively Multiplayer Online Role - Playing Game (MMORPG)



- über das [Internet](#) spielbares [Computer-Rollenspielgenre](#)
- gleichzeitig mehrere tausend Spieler „bevölkern“ eine [persistente](#), virtuelle Welt
- Der besondere Schwerpunkt liegt auf der Interaktion zwischen den Spielern und Spielergruppen ([Gilden](#)).
- Der Spieler spielt mit einer eigenen Spielfigur ([Avatar](#)), deren Eigenschaften (Stärke, Charakter etc.) der Spieler selbst festlegt und während des Spiels weiterentwickelt
- durch das Lösen von Aufgaben / Missionen ([Quests](#)) bzw. das Töten von [Mobs](#) (zumeist Monster) werden Punkte gesammelt. Die Punkte werden dafür verwendet um neue Fähigkeiten des Avatars zu bekommen
- Spiel endet quasie nie
- Viele Aufgaben können nur in der Gruppe gelöst werden
- Verstärker zu Beginn häufig, dann zunehmend zeitintensiv



Barth 2009

Typische Merkmale von Spielen mit hohem Suchtpotential



Abhängigkeitsfördernde Elemente vor allem bei MMORPG
(Massively Multiplayer Online Role Play Games) wie z.B. **WOW** (World of Warcraft):

hohes Maß an Interaktion zwischen den Spielern

Anlage eines zweiten Ich (Avatar), der im Spiel weiter entwickelt wird

immer wechselnde Konstellationen

unmittelbare Wertschätzung

gegenseitige Unterstützung

sozialer Aufstieg in der virtuellen Gemeinschaft mit immer weiteren Aufstiegschancen

Verlust an Ansehen bei zu geringer Spielpraxis

starker Gruppendruck, Mitspieler sind auf zuverlässiges Mitspielen angewiesen

Spielethik

Verstärker zu Beginn häufig, dann zunehmend zeitintensiv

Barth 2009

Verhaltenstheoretisches / Neurobiologisches Modell

Motivationale Faktoren zum Computerspiel



Yee (2006) : N = 5509 online – Spieler beantworteten 40 Items auf einer 5 – Punkt Likert – Skala

Bsp. – Items : „I like to feel powerful in the game“
„I like to be immersed in a fantasy world“

Explorative Faktorenanalyse mit 5 Faktoren:

- Faktor „Beziehung“: Wunsch mit anderen Benutzern in Beziehung zu sein
- Faktor „Manipulation“ : Manipulation anderer für eigene Ziele
- Faktor „Immersion“: Eintauchen in eine Fantasiewelt
- Faktor „Escapism“ : Vergessen, Vermeiden realer Aufgaben / Gefühle
- Faktor „Achievement“: Wunsch, mächtig zu werden / zu sein

Barth 2009 31

„Fiktive“ und „Reale“ Welt?



Vorwurf der Flucht in eine „heile“ bzw. kontrollierbare Welt

Heute:

Unsere reale Welt hat sich der fiktiven angenähert:

eine Gruppe kämpft um immer höheren Score

**doch das zu besiegende Monster schlägt zurück
und tötet viele aus der Gruppe**

**da kommt der große Heiler
und verleiht ihnen wieder Gesundheit**

Barth 2009 32

„Fiktive“ und „Reale“ Welt?



Vorwurf der Flucht in eine „heile“ bzw. kontrollierbare Welt

Heute:

Unsere reale Welt hat sich der fiktiven angenähert:

eine Gruppe kämpft um immer höheren Score

Banker / Börse

**doch das zu besiegende Monster schlägt zurück
und tötet viele aus der Gruppe**

Crash

**da kommt der große Heiler
und verleiht ihnen wieder Gesundheit**

Staat hilft

PC und Internet: was macht daran abhängig?



Möglichkeiten von PC und Internet:

verlässlicher Umgang mit der Maschine
unendliche Kommunikationsmöglichkeiten
hohe Interaktivität

Eigenschaften der Nutzer:

Bedürfnisse reichen von Sex über Beziehung bis
Selbstbestätigung
(Suhler 1999)

Interaktionsmöglichkeiten des Internets:

befriedigen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und
Beziehung



Wirkungen



zentral parietal Positivierung bei abhängigen Spielern
bei der Darbietung von Computerspielreizen
gegenüber neutralen Reizen bzw. Nicht-Spielern

Thalemann et al. (2007)

Wandel von negativer in positive Emotionalität bei
exzessiven Computerspielern

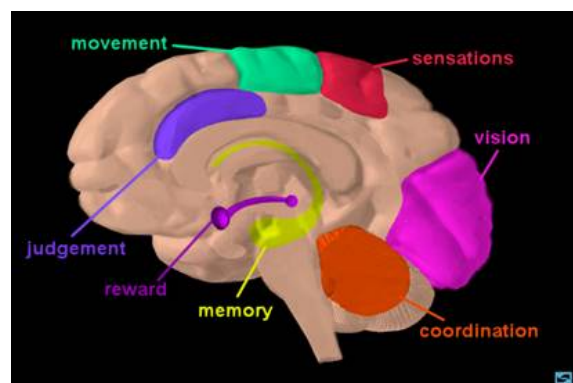
Jerusalem and Meixner (2004)

Barth 2009 35

Ätiologische Konzepte

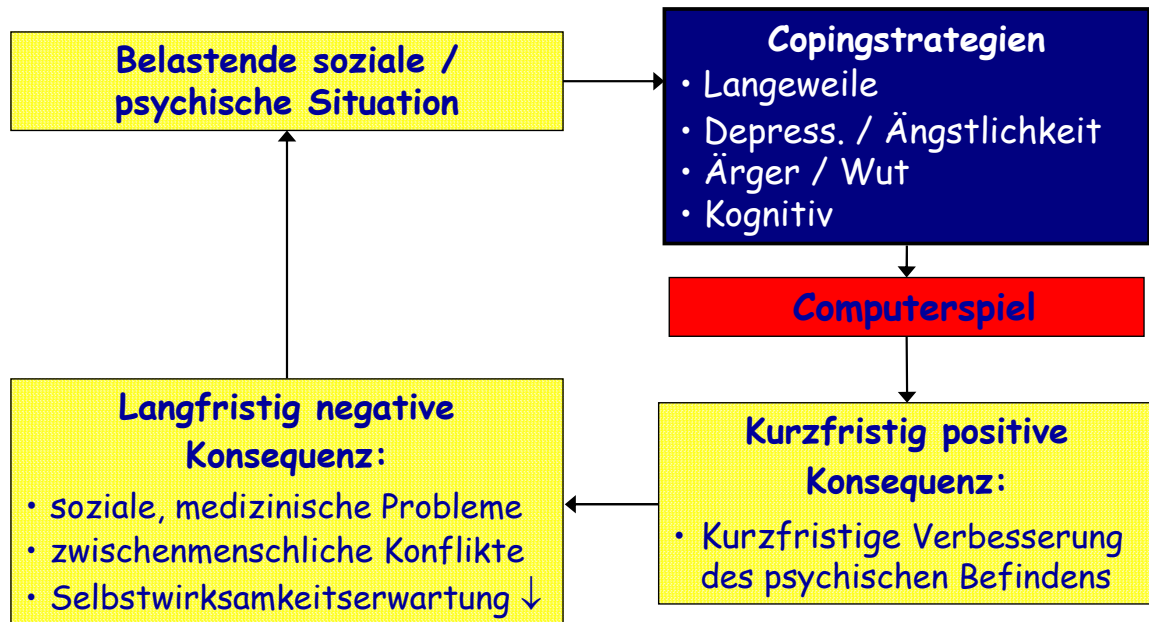


- Kulturelle Verfügbarkeit und Permissivität
- Cognitiv-Behavioral:
 - Gelerntes, erworbenes Verhalten
 - Funktionales oder maladaptives Verhalten (Stress-, Emotionsregulation)
- Defizit an sozialen Fähigkeiten
- Neurobiologische Verstärkung (Dopamin und Serotonin-Hypothese)



Barth 2009 36

Verhaltenstheoretisches - / Neurobiologisches Modell Behaviorales Teufelskreismodell des Spiels



Barth 2009 37

Entstehungsbedingungen



Risiken

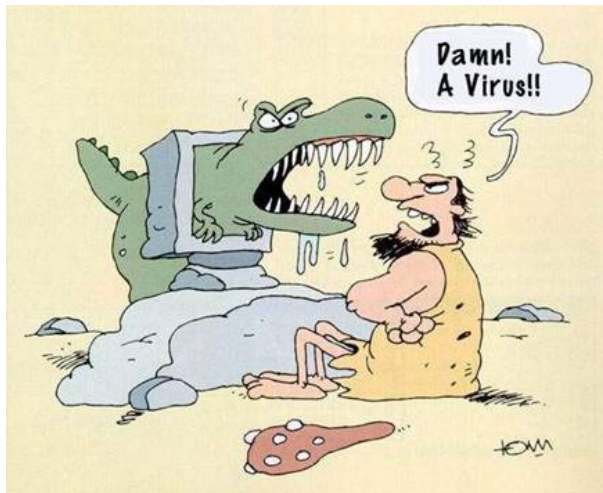
- Soziale Bezüge
 - Sozialer Druck
 - Reduziertes reales soziales Umfeld
- Psychische Risikofaktoren
 - Sensation seeking
 - Depressivität, ADHS, Soziale Phobie, Angst,
 - Persönlichkeitsstörungen
 - Impulskontrollstörungen
 - Suchterkrankungen
- Droge
 - WoW
 - zahlreiche Nachahmungen

ausgelöste Emotionen

- Größengefühle
 - Unfehlbarkeit, Macht
 - Ich-Stärkung
- Gemeinschaft
 - Gilde
 - Soziale Kontakte
- „Unmittelbarkeit“
 - Anhaltende Spannung
 - Überwindung von Langeweile, Stress

Barth 2009 38

Geschichte der Computer- und Internet-Abhängigkeit



- „Compulsive programmers“ (Weizenbaum 1976)
- „Computer addiction contributes to social isolation“ (Zimbardo 1980)
- Beschreibung von 106 Fällen von „Computerabhängigkeit“ (Shotton 1991)
- Internet-Addiction (Young 1996)

Aktuelle Studienlage

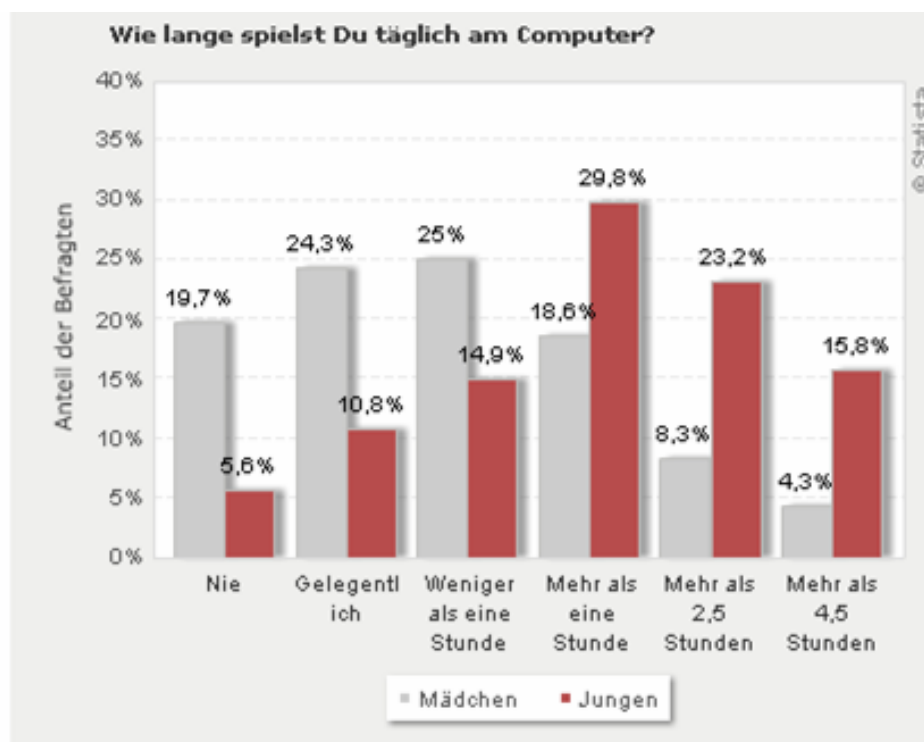
- 6 – 13% der Spieler erfüllen einzelne Abhängigkeitskriterien (Aboujdoude et al. 2006)
- 13 Studien in USA, Korea, Finnland, Schweiz, Italien, UK, China, Taiwan: Abhängigkeit bei 0,3 - 38% (Median 5,4%) (Shaw & Black 2008)
- In den meisten Studien $M > F$
- Beginn der Abhängigkeit:
 - Jugend bis > 30
 - 11 Jahre nach Beginn der Computernutzung
- Durchschnittsalter exzessiver User 26 Jahre
- Durchschnittlich 22 h /Woche online
- Online – Rollenspiel – User zeigen im vgl. zu anderen Computerspielern die signifikant höheren Abhängigkeitswerte (Lee et al., 2007; Smyth, 2007)
- nur 40% der Abhängigen stufen sich als abhängig ein
- *Von $N = 2170$ berichteten 27 % der Spieler, das am meisten befriedigende Ereignis der vergangenen 30 Tage passierte im Spiel (Yee et al., 2006)*



Deutschland 2007-2008 (KFN)

- 15.168 Schülerinnen und Schüler
- exzessives Spielverhalten (>4,5 Std/d):
 - Mädchen 4,3%
 - Jungen 15,8%
- abhängig:
 - Mädchen 0,3%
 - Jungen 3%
- gefährdet:
 - Mädchen 0,5%
 - Jungen 4,7%

Computerspielen von Mädchen und Jungen



WOW

- durchschnittliche Spieldauer: etwa 4 h
- 36% mehr als 4,5 h
- gefährdet: 11,6%
- abhängig: 8,5%

Sucht oder Missbrauch



- Alle Formen der Computernutzung beinhalten Suchtpotential
- Bei Jugendlichen sind Abhängigkeitssymptome nicht so deutlich ausgebildet
- Intensiver Gebrauch kann aber psychosoziale Entwicklung von Jugendlichen stark beeinträchtigen
- Missbrauch von PC und Internet ist oft der Versuch einer Kompensation vorbestehender psychosozialer Probleme

-Sucht

- schädlicher Gebrauch

- Missbrauch



wohl doch Aufnahme der Online-Sucht in DSM V angesichts zunehmender Datenlage

Kriterien der Verhaltenssucht sind auf exzessive PC- und Online-Nutzung anwendbar.

Abhängigkeit:

nicht nur Gebrauch von Spielen, sondern auch email, Chats und andere Online-Kommunikationsmöglichkeiten (Chou & Hsiao 2000, Young 1998)

Folgen der Abhängigkeit:

Beeinträchtigung aller Lebensbereiche von Schule/Beruf, Partnerschaften bis zu Hygiene und Nahrung

Diese Auswirkungen treten auch ohne Zeichen der Abhängigkeit auf.

Missbrauch liegt auch in der Nutzung der technischen Möglichkeiten für kriminelle oder unethische Zwecke.

Diagnostische Kriterien der Verhaltenssucht

Tab. 1 Vergleich von Übereinstimmungen der diagnostischen Kriterien für Verhaltenssucht in Anlehnung an die diagnostischen Kriterien für Abhängigkeit (ICD-10) und pathologisches Glücksspiel (DSM-IV-TR) [9, 10]

Verhaltenssucht [10]	Pathologisches Glücksspiel [26]	Abhängigkeit [6]
Unwiderstehliches Verlangen, das Verhalten ausüben zu wollen/müssen	Unwiderstehlicher Drang zu spielen	Starker Wunsch bzw. Zwang (Verlangen)
Das Verhalten wird länger, häufiger und intensiver durchgeführt, um den gewünschten Effekt zu erhalten, bei gleich bleibender Intensität und Häufigkeit des Verhaltens bleibt die gewünschte Wirkung aus	Muss mit immer höheren Einsätzen spielen, um die gewünschte Erregung zu erreichen	Toleranzentwicklung, d. h. Dosissteigerung, um den gewünschten Substanzeffekt zu verspüren
Psychische und physische Entzugserscheinungen, konditionierte Reaktionen	Ist unruhig und gereizt beim Versuch, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben	Körperliches Entzugssyndrom
Kontrollverlust bezüglich Dauer, Häufigkeit, Risiko und Intensität bei der Verhaltensdurchführung	Hat wiederholt erfolglose Versuche unternommen, das Spielen zu kontrollieren, einzuschränken oder aufzugeben; kehrt, nachdem er beim Glücksspiel Geld verloren hat, oft am nächsten Tag zurück, um den Verlust auszugleichen	Verminderte Kontrollfähigkeit
Fortsetzung des exzessiven Verhaltens trotz schädlicher Folgen (gesundheitlich, beruflich, sozial)	Hat eine wichtige Beziehung, seinen Arbeitsplatz, Ausbildungs- oder Aufstiegschancen wegen des Spielens gefährdet oder verloren; belügt Familienmitglieder, den Therapeuten oder andere, um das Ausmaß seiner Verstrickung in das Spielen zu vertuschen	Vernachlässigung sozialer und beruflicher Aktivitäten

Adaptierte Suchtkriterien

für exzessives Computerspielen

(Grüsser & Thalemann 2006 nach Wölfling 2008)



- unwiderstehliches Verlangen am Computer zu spielen
- verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Beginn, Beendigung und Dauer des Computerspielens
- Entzugerscheinungen (Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen) bei veränderter Computerspielnutzung
- Toleranzentwicklung: Steigerung der Häufigkeit oder Dauer / Intensität des Computerspielens
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Tätigkeiten oder Interessen
- anhaltendes exzessives Computerspielen trotz nachweislich eindeutiger schädlicher Folgen (z.B. Übermüdung, Leistungsabfall in der Schule, auch Mangelernährung)

Barth 2009 47

Anzeichen für Missbrauch oder Abhängigkeit

- Leistungseinbußen in Schul- und Berufsausbildung
- Veränderte Beziehungsmuster, Rückzug bzw. Einengung von sozialen Kontakten
- Veränderung von Freizeitinteressen
- Damit verbunden ist in der Regel ein Ausweichen vor anstehenden Entwicklungsaufgaben (z.B. Verselbständigung)
- Anschluss an Gleichaltrige mit Missbrauch
- Störungen des Sozialverhaltens mit Impulsdurchbrüchen, Aggressivität, Stimmungslabilität
- Auffinden von gefährdenden Materialien
- Intoxikationszeichen (psychisch oder körperlich)

Barth 2009 48

Diagnostisches Vorgehen



Spezifische PC-Nutzung-Befragung

Adaptierte Suchtkriterien nach ICD – 10

Internet – Adiction – Skala (n. Young) (bei Jugendlichen auch durch Eltern)

Fragebogen zum Computerspielverhalten (Thalemann et al. 2004)

Diagnostik



IAT: Internet Abhängigkeits Test (Young)

20 Fragen mit jeweils 1-5 zu bewerten (selten-immer)

20 - 49 points: *You are an average on-line user. You may surf the Web a bit too long at times, but you have control over your usage.*

50 -79 points: *You are experiencing occasional or frequent problems because of the Internet. You should consider their full impact on your life.*

80 - 100 points: *Your Internet usage is causing significant problems in your life. You should evaluate the impact of the Internet on your life and address the problems directly caused by your Internet usage.*

IAT: Internet Abhängigkeits Test (Young)



1. Wie häufig kommt es vor, dass Sie länger als beabsichtigt online sind?
2. Wie oft vernachlässigen Sie die Hausarbeit, um mehr Zeit online verbringen zu können?
3. Wie oft bevorzugen Sie es Zeit im Internet zu verbringen anstatt mit ihrem Partner zusammen zu sein?
4. Wie häufig schließen Sie neue Bekanntschaften mit anderen online Usern?
5. Wie oft beklagen sich Menschen aus ihrem Umfeld, dass sie zu viel Zeit im Internet/online verbringen?
6. Wie oft leiden ihre Noten oder Hausaufgaben darunter, dass sie Zeit im Internet/online verbringen?
7. Wie oft kommt es vor, dass Sie ihre E-Mails checken bevor Sie andere wichtige Dinge machen?
8. Wie oft kommt es vor, dass Ihre Schulleistungen/ beruflichen Leistungen und Ihre Produktivität darunter leiden, dass sie online sind?
9. Wie oft reagieren sie ausweichend, wenn Sie jemand fragt, womit Sie im Internet beschäftigt sind?
10. Wie oft verdrängen Sie Sorgen oder lästige Gedanken mit beruhigenden Gedanken an das Internet?
11. Wie oft kommt es vor, dass Sie es kaum erwarten können online zu sein?
12. Wie oft denken Sie, dass ein Leben ohne Internet langweilig, leer und freudlos wäre?
13. Wie oft reagieren Sie gereizt, werden laut oder sind Sie wütend, wenn Sie jemand stört, während Sie online sind?
14. Wie oft kommt es vor, dass Sie auf Schlaf verzichten, um nachts online sein zu können?
15. Wie oft sind Sie mit ihren Gedanken im Internet oder stellen sich vor online zu sein, während Sie etwas anderes tun?
16. Wie oft sagen Sie sich "nur noch ein paar Minuten" während Sie online sind?
17. Wie oft versuchen Sie ihre online Zeit zu begrenzen und scheitern dabei?
18. Wie oft versuchen Sie das Ausmaß ihrer online Zeit vor ihren Mitmenschen/Partner zu verheimlichen?
19. Wie oft bevorzugen Sie es online zu sein, anstatt mit anderen/Freunden auszugehen?
20. Wie oft fühlen Sie sich depressiv, schlecht gelaunt oder sind nervös wenn Sie offline sind, und bessert sich dieser Zustand nachdem Sie online gegangen sind?

Barth 2009 51

Diagnostische Kriterien Internetsucht [K. Young]



- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich beschäftige mich gedanklich viel mit dem Internet, auch wenn ich nicht online bin. Ich denke über künftige Online-Aktivitäten nach oder freue mich schon auf die nächste Online-Session. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Die Zeiten, in denen ich das Internet nutze, werden immer länger. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich habe vergeblich versucht, meine Internet-Nutzung zu kontrollieren, zu vermindern oder zu stoppen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Wenn ich nicht ins Internet kann, werde ich unruhig, launisch, depressiv oder reagiere gereizt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Meist bin ich länger online als ursprünglich vorgesehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Durch das Internet habe ich eine wichtige Beziehung, meine Arbeit, meine Ausbildung, das Studium oder eine andere Karriere-Möglichkeit riskiert oder sogar verloren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich habe schon Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Menschen belogen, um das Ausmaß meiner Internet-Nutzung zu verheimlichen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich nutze das Internet, um vor Problemen zu fliehen oder meine schlechte Stimmung zu regulieren, also Gefühle wie Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depression. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Quelle: Diagnostische Kriterien nach Dr. K. Young, Center for Internet Addiction Recovery, Bradford, USA / Dr. K. Beard, Marshall University, Huntington, USA

Barth 2009 52

Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern (CSVK)

(Thalemann, Albrecht Grüsser, 2004)

Items zu

- Soziodemographische Daten
- Familie und Wohnen
- Freizeit und Freunde
- Schule
- Über mich selbst
- Fernsehen
- Computer
- Drogen und Sucht

Skalen

- Diagnosekriterium
- Selbstbild
- Schule
- Kommunikationsverhalten
- Drogen

teils freie Antworten, teils vorgegebene Alternativen

Barth 2009 53

Tübinger Ambulanz

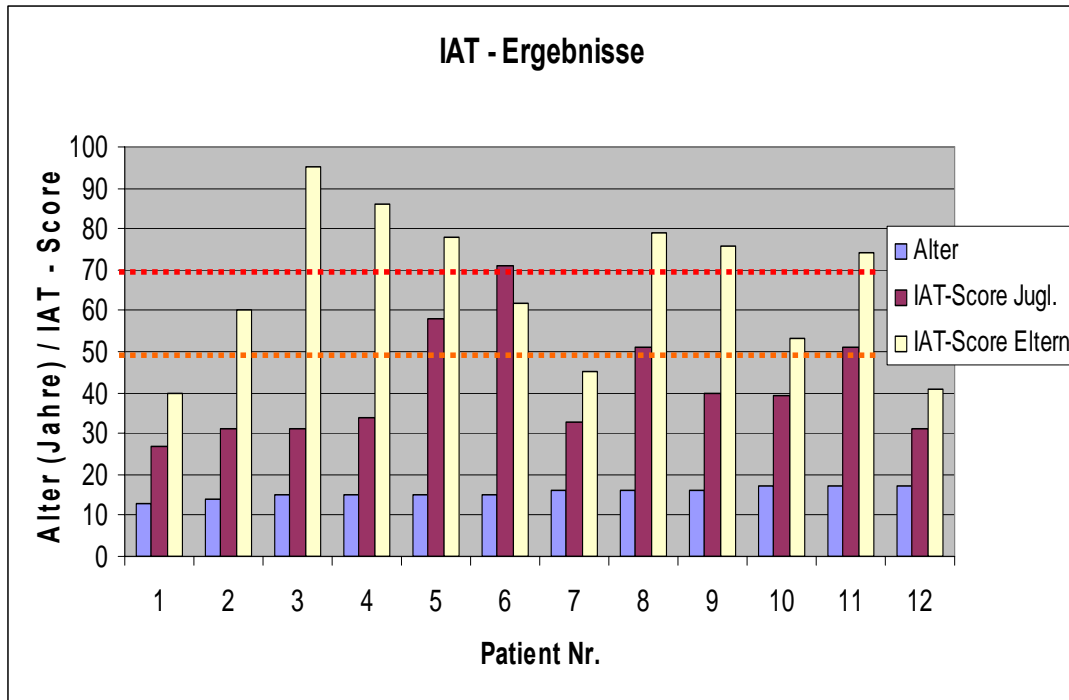
Erstes halbes Jahr bei Jugendlichen:

- **15 Patienten**
 - **6 Angehörigenberatungen**
(davon eine telefonisch)
 - **derzeit 15 Anmeldungen**
 - alle männlich bis auf eine Anmeldung
 - **12 davon als abhängig einzustufen**
 - **4 gefährdet**
 - **16 mit psychopathologischer Auffälligkeit**
(Asperger (4), F 92 (4), Rückzug (3), ADS (2), F 91 (2))
 - **2 Patienten von 21 (die beiden jüngsten)**
ohne PC-Problem sowie ohne deutliche Psychopathologie
- ➔ **also > 90% mit Beratungs-/Interventionsbedarf**

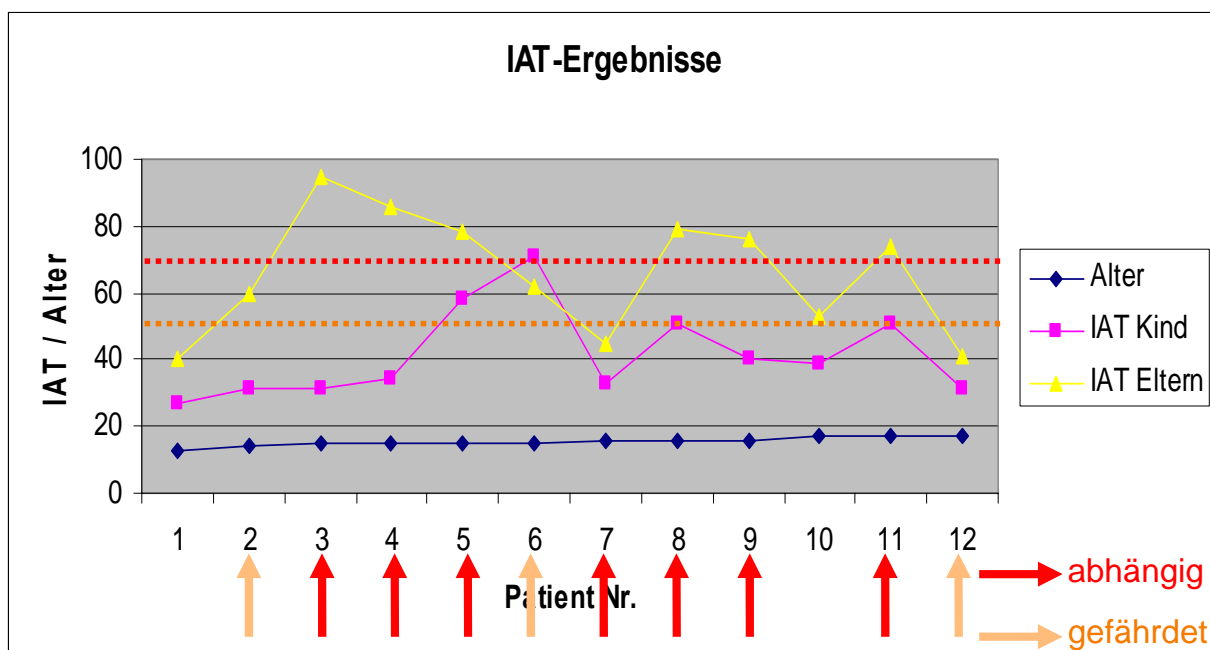


Barth 2009 54

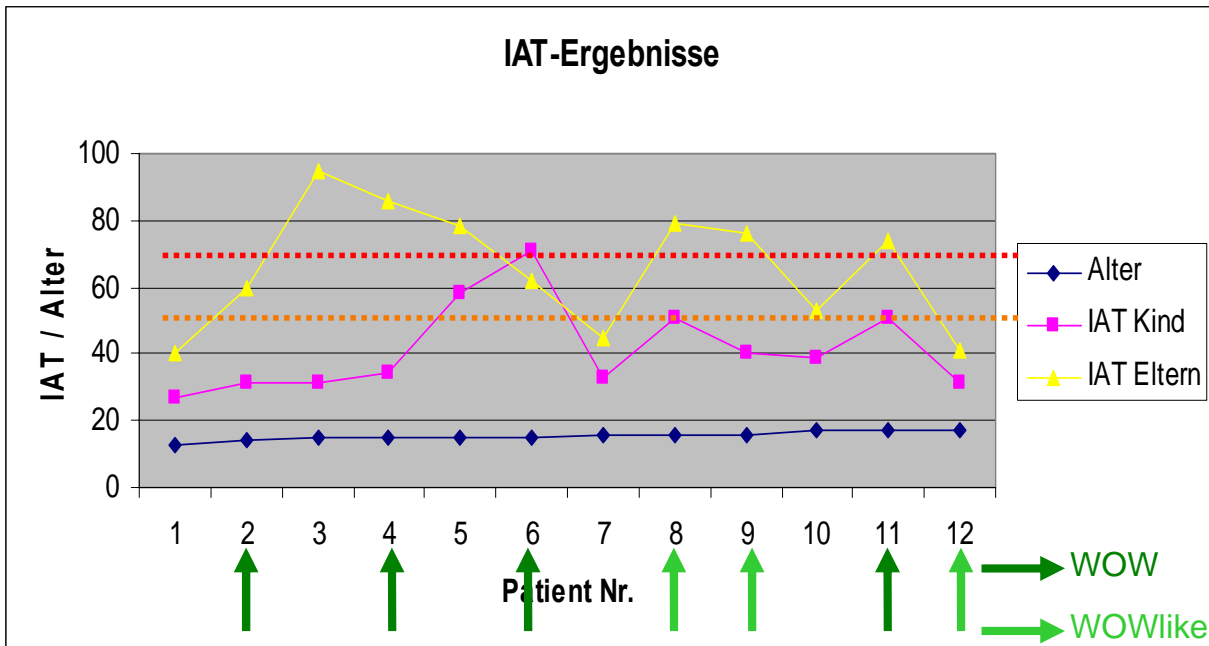
Selbst- und Fremdbeurteilung der PC-Problematik (IAT nach Young)



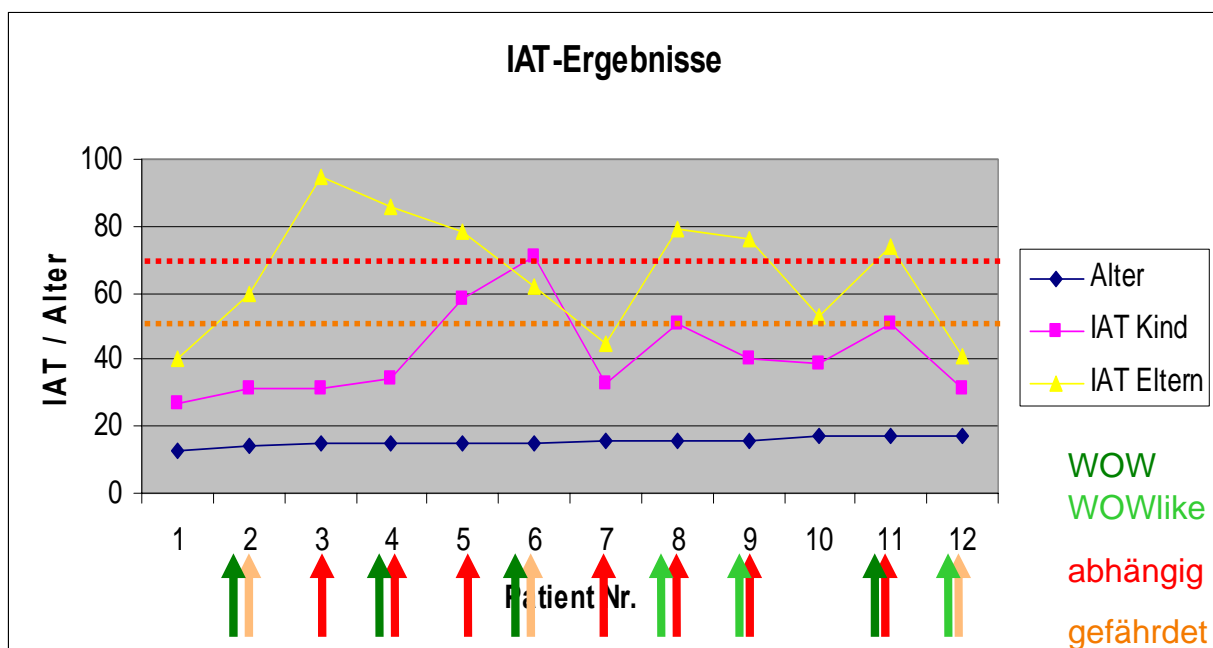
Selbst- und Fremdbeurteilung der PC-Problematik (IAT nach Young)



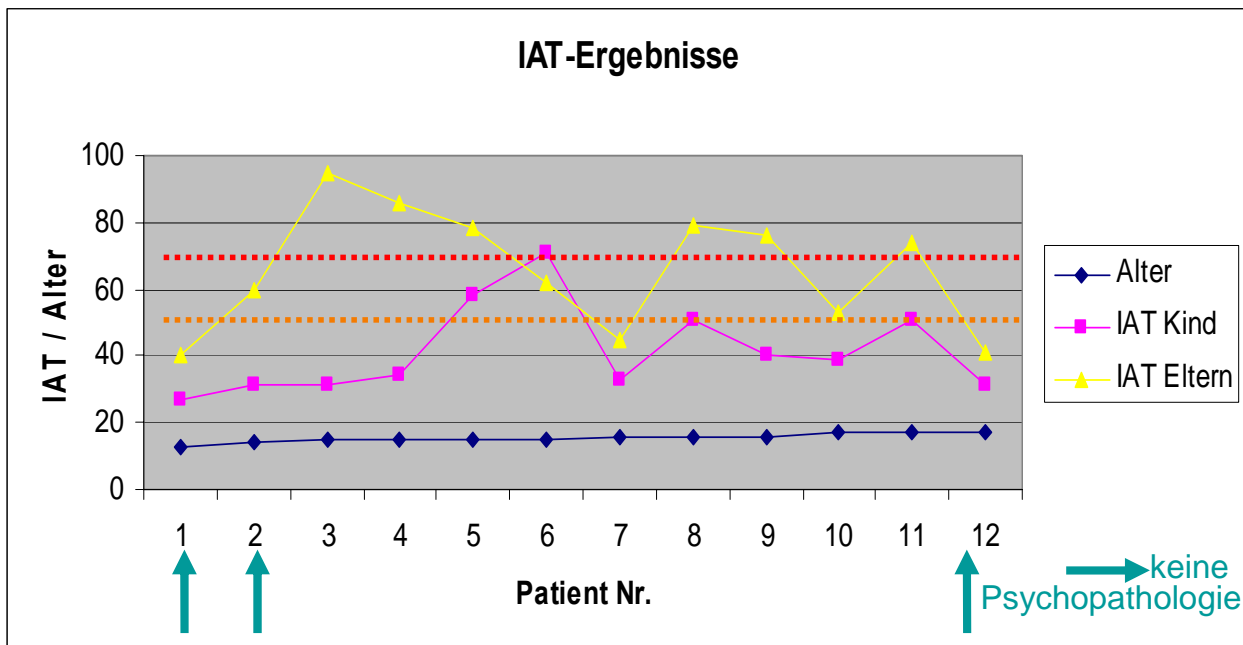
Selbst- und Fremdbeurteilung der PC-Problematik (IAT nach Young)



Selbst- und Fremdbeurteilung der PC-Problematik (IAT nach Young)



Selbst- und Fremdbeurteilung der PC-Problematik (IAT nach Young)



Barth 2009 59

Komorbidität

- Ein großer Teil der Klienten zeigt bisher noch nicht diagnostizierte Störungen aus den Bereichen

- emotionale Störungen
- Impulskontrollstörungen
- ADHS
- autistische Verhaltensweisen
- psychotische Symptome

-> PC und Internet können eine Entlastung bieten, aber auch in einen Teufelskreis führen



Barth 2009 60

Ergänzende Diagnostik



genaue (Fremd-) Anamnese von

- **Computernutzung (was und wie lange)**
- **Schul- und Berufserfolg**
- **Freizeitverhalten**
- **psychische Auffälligkeiten**
- **Eltern-Kind-Kommunikation**

Fragebogen zu

- **Persönlichkeit, Problemen**
- **allgemeiner Psychopathologie**
- **Depressivität**
- **Angst**
- **Emotionen**

Diagnostisches Vorgehen



Depressivität : Beck-Depressions-Inventar (BDI), ADS, DIKJ

Ängstlichkeit : Stait-trait-Anxiety-Inventory (STAI)

ADHS-Check-Liste

Freiburger-Persönlichkeitsinventar (FPI-R)

SCL – 90 – R (z. B. Depressivität, Ängstlichkeit, Somatisierung, Psychotizismus, Paranoidie usw. – aber auch globale Indizes zur psychischen Belastung)

Skala zum emotionalen Erleben (SEE)

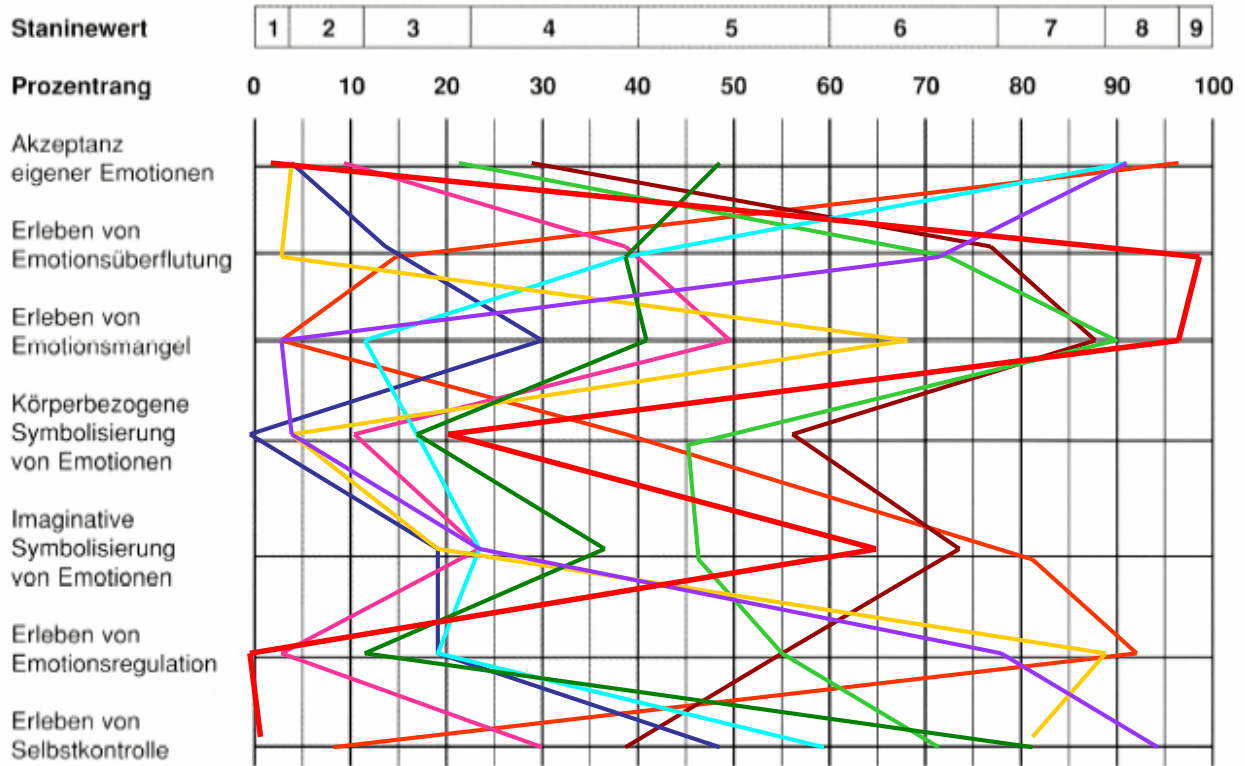
YSR (Youth Self Report) und CBCL (Child Behaviour Checklist)

Adaptierte Suchtkriterien nach ICD – 10

Internet – Adiction – Skala (n. Young) (bei Jugendlichen auch durch Eltern)

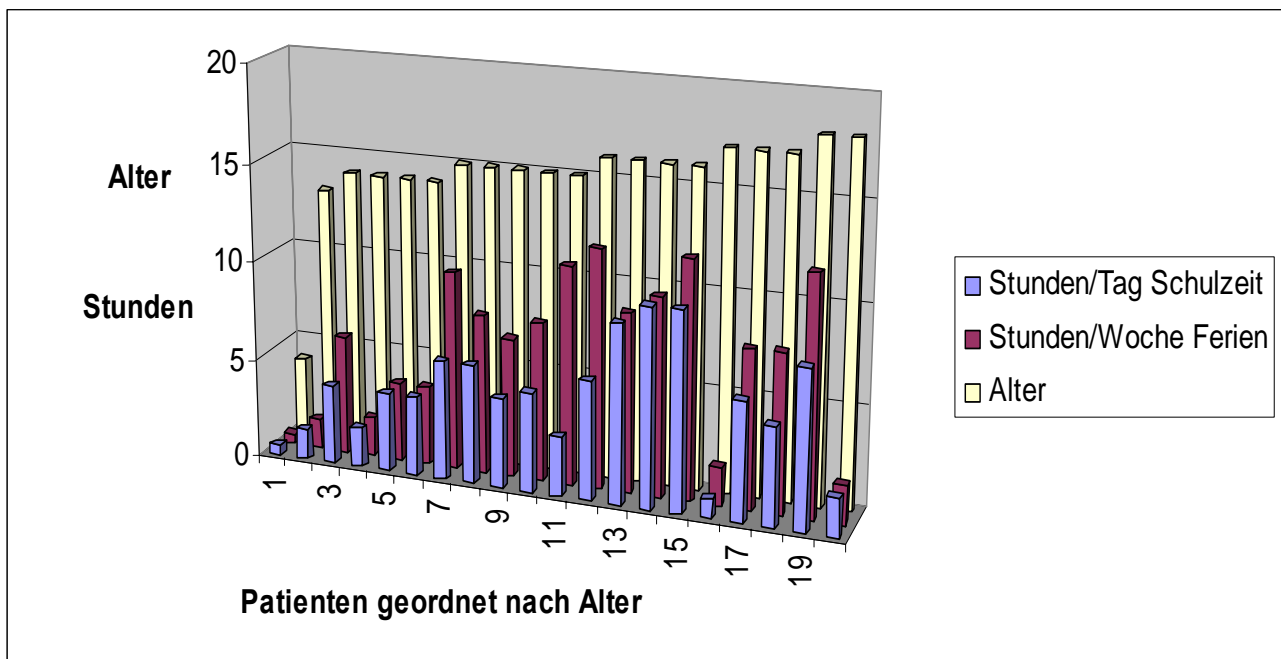
Fragebogen zum Computerspielverhalten (Thalemann et al. 2004)

Skalen zum Erleben von Emotionen SEE-Auswertung



Barth 2009

PC-Nutzung am Tag



Barth 2009 64

Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung

nach Grüsser & Thalemann 2006



Teil 1: Aktivitäten/Hobbys

- + weitere Interessen werden verfolgt, Sorgfalt bei den HA gleich
- Änderung früherer Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Interessen

Teil 2: Gesundheit

- + unveränderte Schlaf- und Essgewohnheiten
- deutliche Einschränkungen im Ausgehverhalten/Freizeitverhalten

Teil 3: Bestimmungsmerkmale für ein exzessives Computerspielen

- drei oder mehr der Aussagen (einschließlich Frage 1!) mit „stimmt“ beantwortet

Teil 4: Bewältigung von Stress

- + problemlösend, verharmlosend, aktiv entspannend
- ablenkend-vermeidend (passiv), hilflose Aggression

Teil 5: soziale Kontakte

- + hohe Qualität und häufige soziale Kontakte zu Gleichaltrigen
- Angst vor Zurückweisung, Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme

Teil 6: Reaktionen auf Computerspielverbote

- + keine größeren Auseinandersetzungen bei Restriktionen
- aggressive, beleidigende Reaktionen; depressives, ängstliches zurückgezogenes Verhalten

Barth 2009 65

Reaktionen auf schädliche Folgen

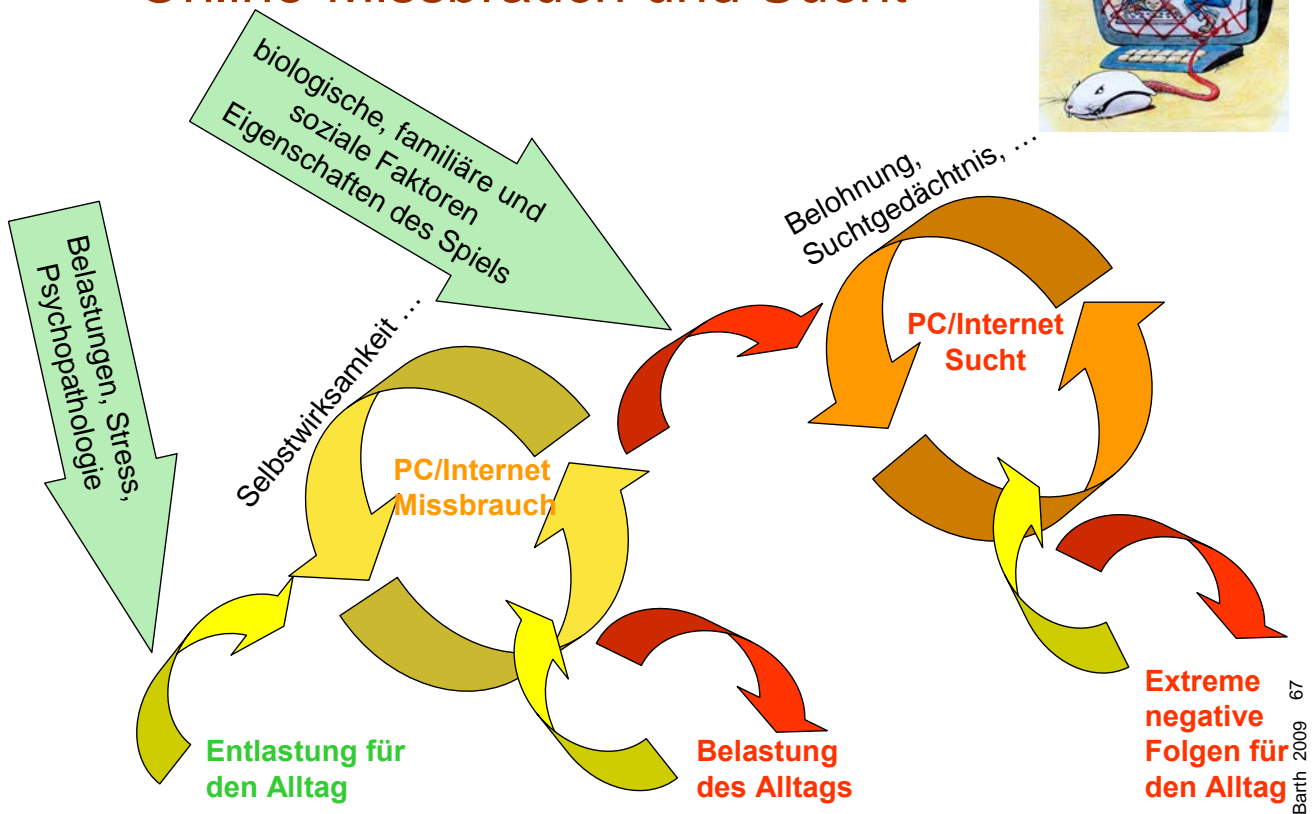
- ❖ das Erkennen schädlicher Folgen kann zu einer Verhaltensänderung im Sinne einer Reduzierung der PC-Zeiten und Wiederaufnahme der anderen Aktivitäten führen
- ❖ die schädlichen Folgen werden ausgeblendet und beeinflussen das Verhalten nicht
- ❖ in einer Art resignativer Reaktion werden die abnehmenden Gratifikationen und auftretenden Probleme in der nicht-virtuellen Realität durch vermehrtes Computerspielen auszugleichen versucht
- ❖ das Ausmaß der negativen Folgen und die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung wird in vollem Ausmaß erkannt, eine Verhaltensänderung kann jedoch nicht vollzogen werden.



Sucht

Barth 2009 66

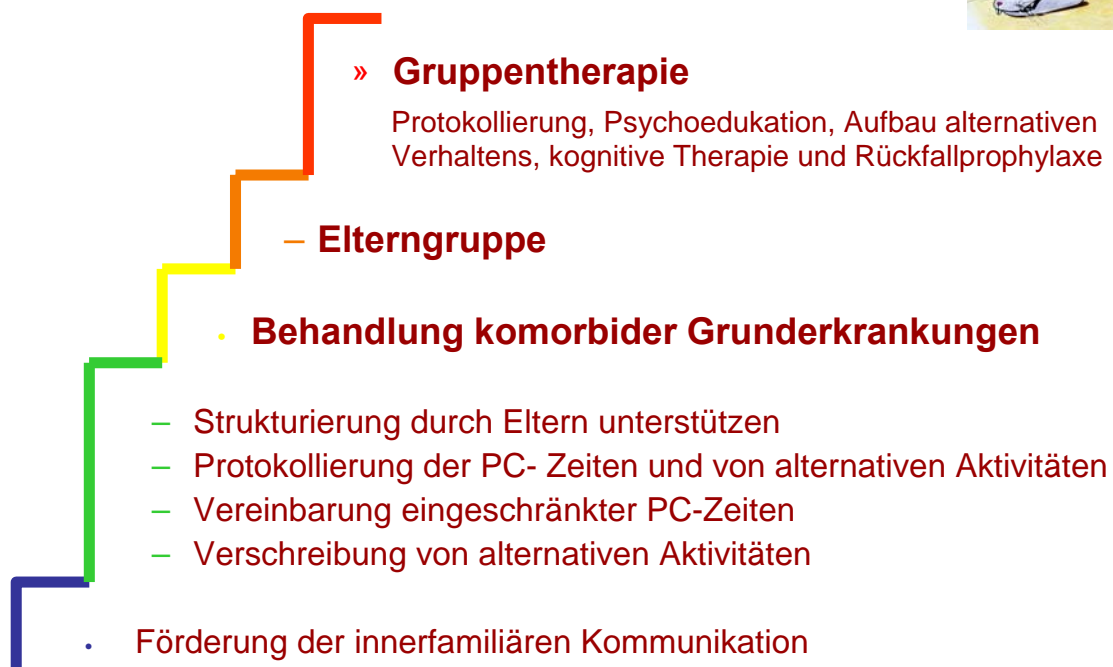
Teufelskreise von Computer- und Online-Missbrauch und Sucht



Therapeutische Ansätze bei Kindern und Jugendlichen



Stufen der Behandlung:



therapeutische Haltung



- **Interesse zeigen und Beziehungsaufbau**
- **(nicht mit der Türe ins Haus fallen)**
- **Sinnhaftes im Verhalten aufzeigen**
- **problematische Aspekte ansprechen**
- **Motivation unterstützen**
- **klare Haltung ohne emotionale Parteinahme**
- **Selbstbeschränkung vereinbaren**
- **Kontrolle und Konsequenzen installieren**
- **Bestätigung für Kontrolle und Abstinenz**

Barth 2009 69

Alle Änderungswünsche bezüglich der Computernutzung seitens der Eltern wirken auf das Kind erst einmal bedrohlich!

nach Grüsser / Thalemann:

- **Verstärkung / Belohnung durch alternative Verhaltensweisen!**
 - Generell gilt, dem Kind nicht nur etwas entziehen!
 - Attraktive Alternativen zur sinnvollen Zeitnutzung, zur Verhinderung von Verlusterleben und Rückfällen!
 - Mit dem Kind gemeinsam entwickeln und für beide Seiten zufriedenstellende Zeiteinteilung,
 - je ein Zeitplan für die Schulwoche und das Wochenende erstellen.
- **Gründe für Fehlschläge:**
 - elterliche Kontrolle nicht permanent zu leisten
 - Versiertheit mit dem PC erlaubt Kindern Verbote zu umgehen
 - auch außerhalb der Wohnung Gelegenheiten
 - keine klaren Regeln bzgl. Umfang des Spielens sowie bzgl. der Konsequenzen bei Überschreitung
 - Reiz des Spielens durch Verbot oft erhöht
 - halbherzige Reaktionen der Eltern auf Regelverstöße

Barth 2009 70

Anregung zu Alternativen

Tägliche Belohnungs-Aktivitäten

von
Woche vom bis



Tag	Aktivität	Zeitdauer	Empfindung / Intensität
Montag			schlecht gut
			leicht stark
Dienstag			schlecht gut
			leicht stark
Mittwoch			schlecht gut
			leicht stark
Donnerstag			schlecht gut
			leicht stark
Freitag			schlecht gut
			leicht stark
Samstag			schlecht gut
			leicht stark
Sonntag			schlecht gut
			leicht stark

Protokollierung

Beobachtungsprotokoll von

Zeit vom 17.4 bis 22.4

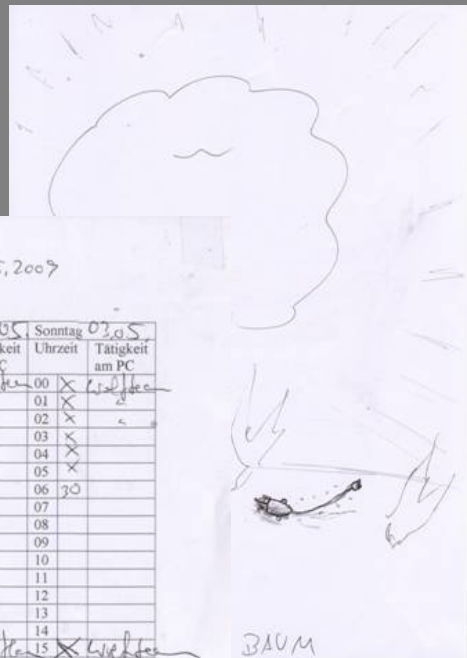
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Uhrzeit	Tätigkeit am PC	Uhrzeit	Tätigkeit am PC	Uhrzeit	Tätigkeit am PC	Uhrzeit	Tätigkeit am PC
00		00		00		00	spielen
01		01		01		01	spielen
02		02		02		02	spielen
03		03		03		03	spielen
04		04		04		04	
05		05		05		05	
06		06		06		06	
07		07		07		07	spielen
08		08		08		08	spielen
09		09		09		09	spielen
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13	spielen	13	spielen	13	Lauf	13	spielen
14	essen	14		14		14	spielen
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17	Lauf	17		17		17	spielen
18	Lauf	18	spielen	18		18	spielen
19		19		19		19	essen
20		20		20		20	essen
21		21	Lauf	21	Lauf	21	
22		22	essen	22		22	essen
23		23	essen	23		23	essen
24		24		24		24	essen

Tägliche Belohnungs-Aktivitäten

von
Woche vom 17.4 bis 22.4

Tag	Aktivität	Zeitdauer	Empfindung / Intensität
Montag	Volleyball	3 h	schlecht gut
			leicht stark
Dienstag	Volleyball	5 h	schlecht gut
			leicht stark
Mittwoch	Volleyball	4 h	schlecht gut
			leicht stark
Donnerstag	Volleyball	6 h	schlecht gut
			leicht stark
Freitag	Volleyball	2 h	schlecht gut
			leicht stark
Samstag	Volleyball	1 h	schlecht gut
			leicht stark
Sonntag			schlecht gut
			leicht stark

Protokollierung



Beobachtungsprotokoll von 27.04.09 bis 03.05.2009

Montag 27.04.	Dienstag 28.04.	Mittwoch 29.04.	Donnerstag 30.04.	Freitag 01.05.	Samstag 02.05.	Sonntag 03.05.	
Uhrzeit	Tätigkeit am PC	Uhrzeit	Tätigkeit am PC	Uhrzeit	Tätigkeit am PC	Uhrzeit	Tätigkeit am PC
00	X Wolfen	00	X Wolfen	00	X Wolfen	00	X Wolfen
01	X "	01	X "	01	X "	01	X "
02	X "	02	X "	02	X "	02	X "
03	X "	03	X "	03	X "	03	X "
04	X "	04	X "	04	X "	04	X "
05	X "	05	X 30	05	X "	05	X "
06		06		06		06	X 30
07		07		07		07	
08		08		08		08	
09		09		09		09	
10		10		10	X Wolfen	10	
11		11		11	X Wolfen	11	
12		12		12	X 30	12	
13		13		13	X 30	13	
14		14		14	X Wolfen	14	
15	X Wolfen	15	X Wolfen	15	X "	15	X Wolfen
16	X "	16	X "	16	X "	16	X "
17	X "	17	X "	17	X "	17	X "
18	X 45 Stunden	18	X "	18	X "	18	X "
19	X "	19	X 30	19	X "	19	X "
20	X Wolfen	20	X "	20	X 30	20	X Konze
21	X "	21	X 30	21	X "	21	X "
22	X "	22	X 30	22	X "	22	X Wolfen
23	X "	23	X "	23	X "	23	X "
24	X "	24	X "	24	X "	24	X "

BAUM

Elterngruppe

- 6 Termine á 90 min
- max. 10 Teilnehmer
- 2 Gruppenleiter
- jeweils
 - 30 min Theorie
 - 60 min Angehörigengespräch
- Themen
 - PC-Spiele: Formen und Folgen
 - Missbrauch und Abhängigkeit
 - VT-Interventionen, hilfreiche Interventionen
 - technische Hilfsmittel, PC-Programme, Therapieprogramme
 - Komorbiditäten
 - Ausblick, evtl. Konstitution einer Angehörigengruppe

Eigene Erfahrungen

- Unterschiedliche Problembewertung bei Eltern und Jugendlichen,
- Probleme werden oft auf den PC geschoben
- Jugendliche zeigen zunächst Ablehnung, Motivationsaufbau notwendig
- Strukturierung entlastet Eltern & Jugendliche
- Jugendliche entwickeln partielle Problemeinsicht
- Konsultation gibt die Chance, auch andere Probleme aufzudecken

Barth 2009 77



nicht nur die Spitze des Eisbergs sehen!

Computerspielen und Internetnutzung sind Symptom

Spielen und Internet können eine eigene Suchtdynamik entwickeln

darunter liegen komplexe Entstehungszusammenhänge

in den meisten Fällen gibt es eine ausgeprägte zugrundeliegende Komorbidität

Barth 2009 78

Fazit

aus den bisherigen Erfahrungen der Tübinger
Ambulanz für Computerspiel- und Internetabhängigkeit



- Ⓢ wenig Patienten ohne massives PC-/Internetproblem
- Ⓢ sehr hohe Komorbiditätsrate
- Ⓢ häufig erstmalige Diagnose und Behandlung der KM
- Ⓢ es gibt zahlreiche Patienten mit Suchtkriterien
- Ⓢ es gibt sehr viele mit schädlichen Folgen
- Ⓢ als Untersucher / Therapeut lernt man viel
- Ⓢ es lohnt sich, dieses Angebot zu geben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
1. Einleitung: Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig?	11
2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter	15
3. Das Spiel und seine Bedeutung für den heranwachsenden Menschen	17
4. Computerspielsucht	21
4.1 Exzessives Computerspielen als eine Form von Verhaltenssucht	21
4.2 Merkmale der Computerspielsucht	30
4.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht	33
4.3.1 Sind nur Jungen von der Computerspielsucht betroffen?	37
4.4 Wie entsteht eine Computerspielsucht?	38
4.4.1 Psychologische Aspekte	38
4.4.2 Wenn die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät: ein homöostatisches Modell als Erklärungsansatz der Computerspielsucht	40
4.4.3 Exkurs: Stichtiges Verhalten – ein erlerntes Verhalten	44
4.5 Begleiterscheinungen der Computerspielsucht	46
4.5.1 Psychische Störungen als Folgen der exzessiven Computernutzung?	52
4.6 Was haben Gefühle mit Computerspielen zu tun?	54
4.6.1 Computer und Emotionen	54
4.6.1.1 Welche Möglichkeiten nutzen Heranwachsende im Umgang mit eigenen Gefühlen?	54
4.6.2 Computer und Stress	56
4.6.3 Emotionen, Stress und Computerspiele	58



Grüsser, Sabine M.;
Thalemann, Ralf
**Computerspielsüchtig?
Rat und Hilfe.**
Vorw. v. Jobst Böning
2006. 118 S. m. Abb. Huber,
Bern (2006)
ISBN: 9783456843254
14,95 Euro

5. Gesundheit: Wie wirken sich Computerspiele auf den Körper des Heranwachsenden aus?	67
6. Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist?	71
6.1 Kopiervorlage: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie	71
6.2 Entscheidungshilfe: Wie kann ich meinem Kind am besten helfen?	76
7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computernutzungsverhalten ändert?	81
7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungsverhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind	82
7.2 Die Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspiels	87
7.3 Wie verstärken Sie ein positives Verhalten?	88
7.3.1 Beispiel für einen Verstärkerplan	89
8. Professionelle Hilfsangebote (Adressen und Therapieformen Stand 2006)	103
9. Ausblick	107
Literatur	109
Sachregister	115



Bergmann, Wolfgang; Hüther, Gerald

Computersüchtig Kinder im Sog der modernen Medien

2008. 164 S. 21 cm
Beltz, DEUTSCHLAND
(2008) - kartoniert
ISBN: 9783407229045
12,90 Euro

Barth 2009 81

Wo bekomme ich Hilfe?

Anmeldung

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Suchtambulanz

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Gerhard Buchkremer

Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Gunther Klosinski

Frau Huthmacher
Tel. 07071/29-86140

Fax 07071/ 29-4609

Osianderstrasse 24, 72076 Tübingen

www.medizin.uni-tuebingen.de/ukpp

gottfried.barth@med.uni-tuebingen.de

Universitätsklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie



**Ambulanz
für
Computerspiel- und
Internetabhängigkeit**



Barth 2009 82