

Wilfried Schumann

**Pathologische Computernutzung als
Verhaltenssucht bei Studierenden**

Braunschweig, 12.11.09



Internet – allgemeine Aspekte

- **Rapide Ausbreitungsgeschwindigkeit**
- **leistungsfähige hardware**
- **Gigantischer Informationspool**
- **Manipulationsgefahr**
- **Jeder kann sich beteiligen**
- **Interaktive Optionen**

**Wir arbeiten mit der ersten Generation,
die mit dem Internet schon seit
dem Kindesalter groß geworden ist**

**Bisher existiert noch wenig Forschung,
welche Folgen der Umgang mit der Welt der
neuen Medien für Gehirnentwicklung
und Psyche hat**

Funktionen des Internet

- **Kommunikationsmittel**
- **Informationsmittel**
- **Podcasts, RSS feeds**
- **Kontrollwerkzeug, Überwachung**
- **Blick in die ganze Welt per webcam**
- **Man kann damit sogar studieren**

Sex und Pornografie

12% aller websites haben pornografische Inhalte

Gigantische Umsätze

Niedrige Hemmschwelle

Jederzeit und unauffällig alles verfügbar

Suchtfördernder Spielaufbau

- **Avatar erschaffen**
- **„Hochleveln“, Weiterentwickeln**
- **Belohnungsanreize**
- **„Wieder auferstehen“**
- **Gildenzugehörigkeit**
- **Status, Macht**
- **Archaische Bedürfnisse**

Internetsucht: keine Sucht im klassischen Sinn

nicht-stoffgebundene psychische Abhängigkeit

**ICD10: abnorme Gewohnheiten und
Störungen der Impulskontrolle**

Kriterien für abhängiges Verhalten

- **Zeitlicher Umfang**
- **Entzugerscheinungen**
- **Toleranzentwicklung**
- **Einengung des Verhaltensraums**
- **Reduktionsversuche scheitern**
- **Negative soziale und personale Konsequenzen werden ignoriert**

Wissenschaftliche Forschung

- **Prävalenz: 2-3% aller Nutzer**
- **Risikofaktoren: männlich, jung, keine Partnerschaft, frei verfügbare Zeit**
- **Psychogenese: Depressionen, Ängste, Persönlichkeitsstörungen**

Prävalenz von Internetsucht bei Studierenden

8,2 % **Griechenland, Konstantinos et al. 2008**

5,9% **Taiwan, Chou u, Hsiao, 2002**

10,6% **China, Wu u. Zhu, 2004**

18,3% **Großbritannien, Niemz et al., 2005**

Ergebnisse der Studie Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter Rehbein et. al., 2009

44.000 Schüler neunter Klassen, bundesweit, repräsentativ

**Exzessives Spielverhalten mit mehr als 4,5 Stunden täglicher
Computerspielnutzung;
15,8% der Jungen, 4,3% der Mädchen**

**Computerspielabhängig angelehnt an ICD-10 Kriterien:
3% der Jungen, 0,3% der Mädchen
Darüber hinaus als gefährdet diagnostiziert:
4,7% der Jungen, 0,5% der Mädchen**

[Angststörungen](#)[Zwangserkrankungen](#)[Essstörungen Bulimie](#)[Essstörungen-Anorexie](#)[Depressionen](#)[Posttraumatische Belastungen](#)[Rückfall](#)[Therapieangebot für Jugendliche](#)[Internetsucht](#)

Pathologischer Internetgebrauch - PIG

Die Nutzung des Internets kann zu einem stark exzessiven, selbstschädigenden Problemverhalten werden. Besonders schwierig scheint für die Betroffenen die angemessene Nutzung von Chatrooms, Online-Spielen, Musikbörsen und Erotikangeboten. Sind folgende Kriterien erfüllt, kann man von einem Pathologischen Internetgebrauch oder von „Internetsucht“ sprechen:

Einengung des Verhaltensraums

Der Betroffene verausgibt über eine längere Zeitspanne den größten Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung und denkt dauerhaft an den nächsten oder zurückliegenden Internetgebrauch.

Kontrollverlust

Die Person hat ein ausgeprägtes Verlangen, das Internet zu nutzen und eine verminderte Kontrolle über die Dauer seiner Internetaktivität. Trotz des bestehenden Wunsches, nicht online zu sein, kann sie den Internetkonsum nicht reduzieren.

Toleranzentwicklung

Im Laufe der Zeit ist eine immer ausgeprägtere Nutzung des Internets bis zum selben Effekt der Befriedigung notwendig.

Entzugerscheinungen

Ist es für die Person nicht möglich, im Internet zu surfen, so treten unterschiedliche unangenehme emotionale und körperliche Zustände (z.B. Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit) auf.

Negative soziale und personelle Konsequenzen

Verschiedenste andere Aufgaben und Interessen können vernachlässigt werden. Trotz bewusst wahrgenommener erheblicher, eindeutig schädlicher Folgen wie Fehlzeiten bzw. Schul- und Ausbildungsabbrüche, Gefährdung der Karriere, Verlust des Partners oder finanzielle Probleme, wird der Gebrauch des Internets fortgeführt.

„Internetsucht“ – keine eigenständige Diagnose

Die pathologische Nutzung des Internets ist keine eigenständige Diagnose sondern in den meisten Fällen Ausdruck und Symptom weiterer Probleme oder psychischer Störungen wie:

Depressionen, Angststörungen oder Suchtmittelmissbrauch oder –abhängigkeit.



Oliver Z. kann es nicht lassen...

Auch heute abend findet Oliver sich am PC wieder. Seine **Chat**-Bekanntschaft mit **nick-name** "babe" hat ihm eine e-mail zurück geschrieben. Ihm - "thunderbird".

Er hatte nicht damit gerechnet. - Wer traut schon einer babe@hotmail.com ?

Viele Abende hatten sie sich "zufällig" im lonli-harts-chat getroffen :-) (happy), bevor er sie - **BTW** (by the way) - um ihre e-mail-adresse gefragt hat.

Zunächst wollte sie nicht so recht, :-\ ...

Und nun die **PM** (private message): "**Hi YM, TOY. SYS**" (((babe)))

(hi young man, thinking of you. see you soon, umarmung, babe)

Er hatte natürlich postwendend geantwortet: "**Hi YL, TTYL, ASAP.**" :-\ thunderbird.

(hi young lady, talk to you later, as soon as possible. Blowing a kiss, thunderbird.)

Der Abend ist gerettet...

So oder so ähnlich könnte sich ein Bericht aus dem Leben eines Internetsüchtigen anhören. Unter den Bezeichnungen **Net Addiction**, **Online Addiction**, **Internet Addiction Disorder (IAD)**, **Pathological Internet Use (PIU)** oder **Cyberdisorder** werden seit einigen Jahren die psychologischen Probleme diskutiert, die in Zusammenhang mit dem übermäßigen Gebrauch des Mediums Internet stehen:

Dem Onlinesüchtigen geht zunehmend das Gefühl für Zeit und Raum verloren.

Er verbringt immer mehr Zeit vor dem Rechner.

Er pflegt seine virtuellen Kontakte stärker als seine realen.

Die den virtuellen Kontakten aus Chats und Newsgroups eigene Realität besetzt sein Lebensgefühl zunehmend.

Lebenspartner und Familienangehörige beklagen seine Anwesenheit bei gleichzeitiger Abwesenheit.

Freunde und Bekannte beklagen seine Unerreichbarkeit.

Die Nächte sind lang, die Tage unwirklich und müde, wie nach einem Rausch.



Startseite

OnlineCHATsucht

OnlineSEXsucht

OnlineSPIELsucht

Co-Abhängigkeit

FORUM

Therapeuten

Selbsthilfe?

HSO 2007 e.V.

Mitglied werden!

MG-Antrag Post

MG-Antrag anonym

Spende

Sponsoren

Bekenntnisse


 >> Auswege
 >> Hilfe
 >> Ansprechpartner

 reality.exe
 reality.exe

Beratungsbedarf?

Zum Selbsthilfe-FORUM!

Aktuell:

- Drogenberatung Düren, Caritasverband Düren-Juelich e.V., Tagung "Onlinesucht", Programm: http://www.mags.nrw.de/08_PDF/005/programm-aktionswoche-dueren-05-bis-09-11-07.pdf
Düren, 05. November 2007
- ELAS-Tag, Diakonisches Werk der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Niedersachsen: Computerspiel- und Onlinesucht, Programm: www.onlinesucht.de/elas.pdf
Hannover, 09. November 2007
- Gesundheitsamt Merzig-Wadern (Saarland), Arbeitskreis "Gemeindenahe Suchtprävention des Landkreises Merzig-Wadern", Referat über Onlinesucht und Behandlungsmöglichkeiten vor Fachpublikum Fachtagung "Internet - Faszination und Risiken", Programm: www.onlinesucht.de/merzig.pdf
Merzig, 14. November 2007
- Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Ev. Kirche Deutschland Tagung "Mediensucht", im Hotel Aquino, Berlin
Berlin, 25. - 26. Januar 2008, Programm: <http://www.onlinesucht.de/FlyerMS08-berlin.pdf>

Presse

----- www.rollenspielsucht.de -----

--- eine Initiative betroffener Eltern ---

Haben Sie keine Zeit für die Informationen über Rollenspielsucht?

Wir fragen: Wann haben Kinder / Schüler / Studenten / Väter / Ehemänner / Arbeitnehmer / Käufer / Wähler / Besucher / Gläubige / Freunde

keine Zeit mehr für SIE ?

Sucht ist eine **Krankheit**. Rollenspielsüchtige haben **nur noch Zeit für den PC**.

===== [Inhaltsverzeichnis](#) zu www.rollenspielsucht.de =====

Warum diese Internetseite?

Wir haben unseren Sohn ans Internet, an World of Warcraft verloren.

Es fing schleichend an, fast unmerklich. 600 Kilometer lagen zwischen uns und wir hätten gerne öfters mit ihm telefoniert, da wir bis dahin ein entspanntes und gutes Verhältnis zueinander hatten. Es wurde zunehmend schwieriger, ihn zu erreichen, es kam meist keine Rückmeldung, keine Antwort auf Emails oder auf ein SMS. Seine Besuche bei uns wurden ohne ersichtlichen Grund immer seltener und schließlich brach der Kontakt von seiner Seite aus ganz ab.

Auf Umwegen kam uns zu Ohren, dass er sein Studium bis auf Weiteres auf Eis gelegt hatte und vorübergehend bei einer Online-Bekannschaft untergeschlüpft war. Bedingt durch einen Wasserrohrbruch musste die Hausverwaltung in seine verlassene Wohnung und fand diese in einem völlig verwahrlosten Zustand vor.

Alarmiert durch diese für uns unfassbare Tatsache, beschlossen wir, seinen -wie wir gedacht hatten- Wunsch nach Distanz nicht weiter zu respektieren und standen schließlich unangemeldet vor der Tür seiner Bekannten. Erst jetzt kamen wir hinter das Geheimnis seiner tiefgreifenden Veränderung und emotionalen Verarmung:
Internetsucht!

Dieser sehr begabte junge Mensch, der seine Schulzeit problemlos und locker hinter sich gebracht hatte, ein gutes Abitur absolviert und ein vielversprechendes Studium in Angriff genommen hatte, war innerhalb von nicht einmal zwei Jahren zu einem vom realen Leben

Psychisch Kranke flüchten ins Internet

Online-Games ermöglichen Aufbau einer neuen Identität

Hannover (pte/22.11.2006/12:14) - Immer mehr psychisch kranke Menschen suchen Zuflucht im Internet. Wie eine aktuelle Studie des Experten Bert te Wildt von der Medizinischen Hochschule Hannover (<http://www.mh-hannover.de>) zeigt, werden Depressionen häufig mit Online-Spielen ausgeglichen. Speziell bei jungen Männern sind psychische Dispositionen oftmals der Grund dafür, dass sie sich extrem in die virtuelle Welt zurückziehen. "Natürlich sind auch Frauen betroffen und Personen älterer Generationen, im Zuge unserer Studie haben sich aber tatsächlich zu drei Vierteln betroffene Männer gemeldet", erklärt Inken Putzig, Co-Autorin der Untersuchung, im Gespräch mit presstext.



Insgesamt wurden 23 Probanden unter die Lupe genommen, die kontinuierlich mehr als sechs Stunden pro Tag im Internet verbringen. 80 Prozent wiesen eine deutliche Depression auf, der Rest zeigte Merkmale von Angst- und Persönlichkeitsstörung. "Das Ausschlaggebende an der Realitätsflucht ins Web ist die Möglichkeit, eine neue Identität anzunehmen", sagt Putzig. Es würden zwar häufig auch aggressive Games zur Kompensierung der Depressionen genutzt, der wichtigste Aspekt liege aber auf so genannten Online-Rollenspielen. Über 50 Prozent der Betroffenen nutzen solche Games, um neue Persönlichkeiten aufzubauen, sich beispielsweise als Held darzustellen oder das Geschlecht zu wechseln. "Was in der Realität für den Erkrankten nicht möglich ist, lässt sich innerhalb der virtuellen Welt leicht umsetzen", so Putzig gegenüber presstext.

Etwa 30 Prozent der Patienten greifen auf Ego-Shooter zurück, um aus dem richtigen Leben zu entfliehen. Aber auch andere Defizite, wie etwa fehlende soziale Kontakte oder ein vermisstes Gruppengefühl geben den Ausschlag zur Internetsucht. Manche suchen sogar nach einer virtuellen Liebesbeziehung. Während sich viele Betroffene in der Realität oft als Versager fühlen und an Minderwertigkeitskomplexen leiden, die ihnen ein soziales Leben erschweren, fällt in der Online-Welt schnell die Hemmschwelle und das anonymisierte Umfeld erleichtert die Kontaktaufnahme zu anderen.

Natürlich sei klar zu differenzieren, wo ein üblicher Internetgebrauch, wie er heute weit verbreitet ist, aufhört und eine

Computerspielsucht-als Verhaltenssucht

(Ansatz von Grüsser/Thalemann 2006)

Die Forschungsgruppe an der Charite in Berlin entwickelten einen psychologisch-lerntheoretische und neurobiologische Befunde integrierenden Ansatz. Hier fungiert die Erinnerung an die positive Suchtmittelwirkung als zentraler Motivator (Antrieb) für das süchtige Verhalten.

Computerspielsucht-als Verhaltenssucht

- Dieser Ansatz geht davon aus, daß durch eine Übererregbarkeit (Sensitivierung) des (zentralen dopaminergen) Belohnungssystem im Gehirn eine erlernte (konditionierte) Aufmerksamkeitszuwendung gegenüber den suchtmittelassozierten Reizen ausgelöst wird. Dieser Vorgang zeigt sich dann in einer erhöhten Aufmerksamkeit für und im bevorzugten Aufsuchen von suchtmittelassozierten Reizen und des Suchtmittels selbst. Die Verankerung (im mesolimbischen Dopaminsystem) führt u.a. zur Bildung eines so genannten impliziten Gedächtnisses, das der bewußten Verarbeitung nicht zugänglich ist (sog. „Drogen“gedächtnis).

Fazit

Schauen Sie hin!

Interessieren Sie sich! Seien Sie neugierig!

**Beachten Sie bei pathologischer PC- und
Internetnutzung die Komorbitätsaspekte!**

Literatur

Bergmann, W. & Hüther, G.: Computersüchtig – Kinder im Sog der neuen Medien; Düsseldorf, 2006

Grüsser, S. & Thalemann, C.: Verhaltenssucht, Bern, 2006.

te Wildt, B.: Internetabhängigkeit als Symptom depressiver Störungen. Psychiatrische Praxis 2007; S3: S. 318-22.

Wölfing, K. & Müller, K.: Phänomenologie, Forschung und erste therapeutische Implikationen zum Störungsbild Computerspielsucht, in: Psychotherapeutenjournal, 2/2008, S. 128-133

Young, Kimberly: Caught in the Net, Suchtgefahr Internet; München, 1999

Internetquellen

André Hahn, Anja Niesing, Andy Heer, Britta Hecht & Matthias Jerusalem, 2000
Internetsucht - erste Ergebnisse der Pilotstudie.

Gefunden am 13.8.2008:

http://www.internetsucht.de/publikationen/internetsucht_kurzpraesentation.pdf

Jäger, R. & Moormann, N., Merkmale pathologischer Computerspielnutzung im Kindes- und Jugendalter, 2008

Gefunden am 13.8.2008:

http://www.zepf.uni-landau.de/fileadmin/user_upload/Bericht_Computerspielnutzung.pdf

Gefunden am 13.8.2008:

www.onlinesucht.de

homepage einer Selbsthilfeorganisation

<http://www.gluecksspielsucht.de/> Beiträge von Weidegärtner (Med. Hochsch. Hannover) und Misek-Schneider (FH Köln)

<http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb108.pdf> Untersuchung von Rehbein et al.
Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen