

## Überblick

# Internet-bezogene Störungen: neue Verhaltenssüchte – Entwicklung und Handlungsbedarf

Thomas Kliche  
Hochschule Magdeburg-Stendal



Landesstelle für Suchtfragen Magdeburg, 21.11.2017

1. Formenkreis und Einordnung
2. Erfassungsfragen
3. Verbreitung und Schwere in Deutschland
4. Ursachen
5. Präventionsansätze
6. Fazit



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Formenkreis und Einordnung

## Internetbezogene Störungen

- „internetbezogene Störungen“ (z.B. Dt. Ges. f. Suchtforschung, DGS): Sonderformen einer übergreifenden Abhängigkeit von Internet-Nutzung
- schädliches / missbräuchliches Nutzungsverhalten, klinisch bedeutsam, Vorformen riskanter Nutzung
- Formenkreis:
  - Computerspielabhängigkeit
  - Abhängigkeit von sozialen Netzwerken
  - pathologisches Glücksspiel im Internet
  - Cybersex-Sucht
  - Online-Kaufsucht

(z.B. Drogenbeauftragte, 2017; Rumpf et al., 2016; te Wildt, 2017)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Stoffungebundene Verhaltenssüchte

## Schwere Breitband-Folgen belegt

- Suchtmerkmale substanzbezogener Störungen und pathologischen Glücksspiels auf Internetabhängigkeit übertragen. Schlüsselmerkmale daher:
  - **Kontrollverlust**
  - **übermäßige, intensive Beschäftigung, gedankliche Einengung**
  - **Entzugerscheinungen Gereiztheit und Unruhegefühl**
  - **Vernachlässigung anderer Lebensbereiche und Inkaufnahme negativer Auswirkungen dort**
  - **Toleranzentwicklung**
  - **Täuschung anderer über das Ausmaß der Nutzung**
  - **Einsatz zur Gefühlsregulation**

(z.B. Drogenbeauftragte, 2017; Rumpf et al., 2016; te Wildt, 2017)

- Schlafstörungen
- Ungepflegtheit
- Risikoverhalten (Essen, Trinken, Schlafen)
- Instabilität (Depressivität, sozialphobische Züge, Impulsivität, Angst, Suizidgedanken)
- Depersonalisierung bis hin zur Identitätsschwächung
- Schwächung der Selbstregulation (z.B. Konzentrationsstörungen) und der Alltagsbewältigung (z.B. Zuverlässigkeit, Problemlösungsverhalten)
- Antriebschwäche, z.B. für Arbeits- / Bildungsanforderungen
- Sozialer Rückzug, weniger Freizeitaktivität (außer der Sucht)

(z.B. Kratzer, 2011)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Erfassungsfragen

## Forschungsfeld in Bewegung

- Messmethoden noch in Erprobung (verbreitet: Compulsive Internet Use Scale CIUS)
- Forschung, Diagnostik und Validierung der Suchtkriterien auf Computerspielsucht konzentriert („Internet Gaming Disorder“ im DSM-5 ab 2013)
- Abhängigkeit von sozialen Netzwerken noch strittig
- Diagnostisch entscheidend: qualitative Suchtmerkmale, nicht quantitative Internetnutzung

(z.B. Drogenbeauftragte, 2017; Rumpf et al., 2016; te Wildt, 2017)

## Compulsive Internet Use Scale CIUS

- Kurzes, verbreitetes Screening: 14 Items, 5-stufige Likert-Skala (0= nie bis 4= sehr häufig). Konstrukte:
  - Kontrollverlust (gegen Kontrollabsicht),
  - übermäßige Beschäftigung (in Denken und Leben),
  - Entzugssymptome (unangenehme Gefühle bei Entzug),
  - Coping (Nutzung zur Linderung unangenehmer Gefühle),
  - Konflikt (Zerrissenheit und Ärger mit anderen durch die Internetnutzung)
- Summenwert 0–56, Cut-Off-Werte für Internetabhängigkeit um 30 (z.B. BZgA, Drogenaffinitätsstudie)

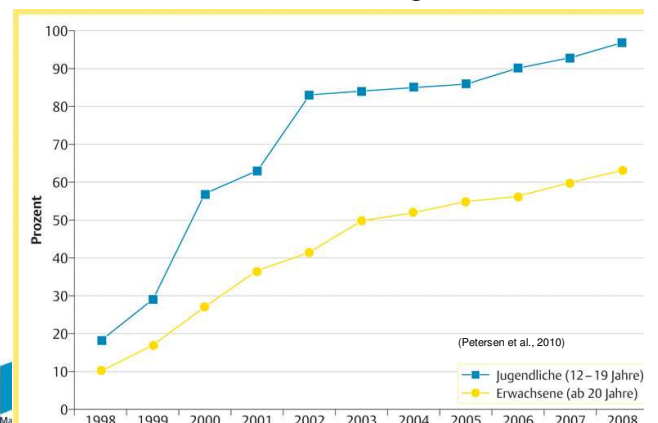
(Bischof et al., 2013; Meerkerk et al., 2009; Orth, 2017; Rumpf et al., 2011; Rumpf et al., 2014)

## CIUS: Wie oft...

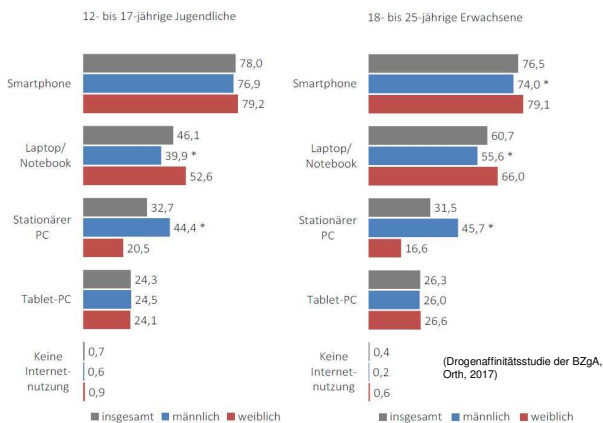
- gehen Sie online, wenn Sie sich bedrückt fühlen?
- fühlen Sie sich ruhelos, frustriert, oder gereizt, weil Sie das Internet nicht nutzen können?
- sehnen Sie sich nach der nächsten Internetsitzung?
- beeilen Sie sich sehr mit Ihren alltäglichen Aufgaben oder Verpflichtungen, um früher online gehen zu können?
- nutzen Sie lieber das Internet, anstatt mit Anderen (z.B. Partner, Freunde, Familie) Zeit zu verbringen?
- denken Sie an das Internet, obwohl Sie nicht online sind?
- sind Sie wegen Ihrer Internetnutzung unausgeschlafen?
- vernachlässigen Sie tägliche Verpflichtungen (Studium, Arbeit, Freunde), weil Sie lieber online gehen?
- haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?
- denken Sie darüber nach, das Internet weniger häufig zu nutzen?
- sagen Ihnen Andere (z.B. Partner, Freunde, Familie), Sie sollten das Internet weniger häufig nutzen?
- setzen Sie Ihre Internetsitzung fort, obwohl Sie eigentlich gerade offline gehen wollten?
- fällt es Ihnen schwer, die Internetsitzung zu beenden, wenn Sie online sind?

## Verbreitung und Schwere in Deutschland

## Generationenerfahrung Internet



## Ausweitung in Geräten und Alter



## BZgA: Drogenaffinitätsstudie

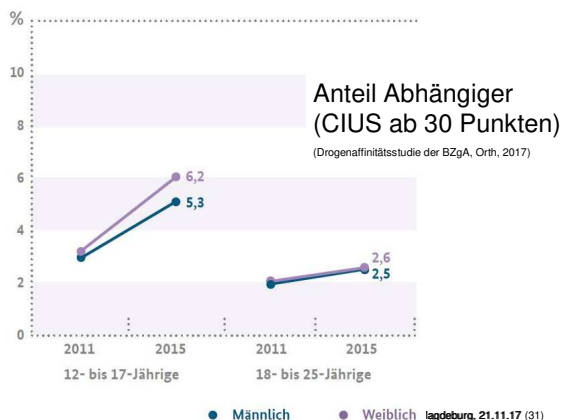
- Längsschnitte (2011, 2015), tel. Interviews, N=7004 (12-25 Jahre), CIUS-Schwellenwert 30 (für Störung) bzw. 20 (riskante / problematische Nutzung)
- 2015: feiste Zeitfenster für Suchtentwicklung
  - bei 12- bis 17-Jährigen: im Mittel 22 Std./ Woche Computerspiel oder Internet
  - bei 18- bis 25-Jährigen: im Mittel 21h pro Woche Computerspiel oder Internet

(Orth, 2017)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Abhängigkeit: Prävalenz steigt



## DAK, Game over-Studie

- ca. 1.500 von UKE befragte 12- bis 25-Jährige, Internet Gaming Disorder Scale mit amerikanischen Kriterien (ab 5 von 9 bejahten Fragen „computerspielabhängig“)
- 5,7% sind computerspielabhängig (8,4% der männlichen, 2,9% der weiblichen Pb)

(DAK, 2015)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## PINTA-DIARI-Studie

- 196 TN (14-64 Jahre), d.h. kleine Stichprobe, CIUS ab 30 Punkten plus klinisch-diagnostische Interviews nach DSM-5 Kriterien der Internet Gaming Disorder), Follow-up ca. 1,5 Jahre
- 1% internetbezogene Störung: 0,8% bei weiblichen und 1,2% bei männlichen Pb
- Höhepunkt in Adoleszenz, dabei ähnlich BZgA:
  - 2,4% bei 14-24jährigen
  - 4,0% bei 14-16jährigen

(Bischof et al., 2013)

## Auch in klinischen Gruppen

- In Beratungs- und Behandlungseinrichtungen der Sucht-Rehabilitation waren Patienten mit komorbider Internetabhängigkeit deutschlandweit im Mittel 29,2 Jahre alt, d.h. 10 Jahre jünger als der Rest.
- 4,2% komorbide Internetsucht in Sucht-Reha, 11% in Kinder- und Jugendpsychiatrie
- die ungünstigen Verläufen erfassen auch Ältere!
- Zugangsweg Beratung / klinische Versorgung!

(Müller, Ammerschläger et al., 2012; Müller, Koch et al., 2012; Teske et al., 2012)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Prognose

- Aufwuchs durch die Altersgruppen
- plus Ausweitung über alle Medien
- plus kostengünstiger, bequemer, alltagsnaher Zugang
- plus vulnerable Zielgruppe (Adoleszenz)
- plus Teilchronifizierung (aus Risikoverhalten)
- plus manipulative Optimierung der Angebote

➔ weitere Zunahme

## Ursachen

## Ätiologie: verbreitete Risikofaktoren

- männlich
- ledig
- kein eigener Haushalt (wohnt bei den Eltern)
- weniger Bildung (Abbruch / Gesamtschule, nicht Gymnasium)
- Arbeitslosigkeit
- andere Risikoverhalten/Missbrauch: Cannabis, Alk, Glücksspiel
- Komorbidität: affektive, Persönlichkeits-, Angststörungen, ADHS
- Persönlichkeit: geringere Impulskontrolle, Gewissenhaftigkeit, Stabilität, Verträglichkeit, Selbstwerterleben, Extraversion,
- Familie: direktive, kalte, sprunghafte Erziehung, schlechte Beziehung zu Eltern (vor allem Mutter), schwache Verständigung und Problemlösung im System, fehlendes Monitoring der Internet-Nutzung durch die Eltern

(z.B. Drogenbeauftragte, 2017; Müller, Koch et al., 2012; Orth, 2017; Petersen et al., 2009)

## Ätiologie: Suchtpotentiale

*Risiken infolge techno-bio-psycho-sozialer Interaktionen (Logist. Regression):*

**Onlinespiele (bes. Ego-Shooter)**  
**internetbasierte Glücksspiele**  
**Cybersex-Angebote**  
**soziale Netze**  
**Chats**

(Müller, Koch et al., 2012)

## Präventionsansätze

### Versorgung: ein Netz von Lücken

- trotz drastischer, stetiger Zuwächse kaum flächendeckende Maßnahmen, Familien- und Gruppenangebote punktuell
- Grundversorgung: Möglichkeiten zur Selbsttestung sowie Suchtberatungsstellen, vereinzelt Beratung online
- wenig Wirkungsabschätzungen (nur einzelne Programme untersucht – in Deutschland 3!)

(Rehbein et al., 2014; Rumpf et al., 2016, 2017; Yousafzai et al., 2014)

## Ansatz Gesundheitsinformation

Online-Selbsttests Internet- & Computerspielsucht, z.B.

- BZgA: [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de), mit Beratungseinheiten <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- DAK: <https://www.dak.de/dak/gesundheits/selbsttest-bin-ich-internetsuechtig-1704800.html>
- *keine Macht den Drogen:* <http://www.kmdd.de/test-gefaehrung.htm>
- günstige Effekte (z.B. BZgA [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de): aber kleine Stichprobe ohne Control)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Motivation: Knuddelschubsen (nudging)

- Ziele mit großer Hartnäckigkeit verfolgen
- das Umfeld der Zielgruppe einbeziehen
- Schieben (Argumente, Konsequenzen aufzeigen, sukzessiv lauter Tadeln, Beziehung abkühlen ...) plus Ziehen (Anreize: Selbstbild, Aufwertung, Ressourcen, Zugehörigkeit, ...)
- Familieninterventionen, z.B: Elternberatung Suchtgefährdung und Abhängigkeit (ELSA); Projekt ESCapade: günstige Effekte (Verlaufstudie ohne Control) → Ansätze entwickeln, evaluieren, über Schulen VHS oder Krankenkassen anbieten!
- Nachteile: anstrengend, aufwendig, dauert lange, im Internet schwer auf Einzelfall zuzuschneiden → Verhältnisprävention durch Einbindung von Google- oder Facebook-Daten?



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Ansatz Motivation: Ansprachedilemma

- Das Ansprache-Dilemma: Internet-Abhängigkeit nur durch Internet bekämpfen?
- Entscheidend ist der Übertrag in die ‚wirklich wahre Welt‘, d.h. personale Ansprache: Agenten der Motivation erforderlich!
- Wichtigste Kontaktstellen: Schulen, Internet.
  - Im Internet sollte man die Angebote proaktiv bekannt machen (auf Spieler- Glücksspiel-, Schmuddel-Seiten, in Netzen)... aber die mögen nicht! → Verhältnisprävention durch Einbindung der Anbieter und Sozialen Netze?
  - In Schulen: Fortbildung, Peer-Modelle, Bekanntmachung → Verhältnisprävention durch Strukturaufbau?



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Ansatz Medienkompetenz

- Teil der Gesundheitsbildung, gehört schon in die Schule! (strittig: Querschnittsaufgabe oder Fach?)
- Ansätze zur Kompetenzvermittlung und Stärkung von Life Skills und Selbstregulation: Gruppenangebote (z.B. UKE, Uni Mainz: positive Ergebnisse bei Evaluation, kleines N = 18) → Ansatz zur Verhältnisprävention – Selbsthilfe und Gruppenangebote fördern, durch Beratungsstellen bekannt machen und absichern!



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Verhältnisprävention: noch am Anfang

### Verfügbarkeit:

- Alters- durch Verkaufsbeschränkungen für Spiele im Einzelhandel
- Nutzungssteuerung für Kinder bekannt machen (Parental Control Einstellungen)
- Warnhinweise bei Arbeitgebern, Eltern und Schulen bekannt machen (z.B. auffällige Spielzeiten – Kaffeepause mit Warcraft)
- Selbstverpflichtungen der Spielanbieter (Warnhinweise, Vertrieb) stärken
- Cinderella-Gesetz Südkorea: Sperre für Spieler U-16, 0 – 6 Uhr

### Werbebeschränkungen:

- Verbot, Minderjährige zu Kauf oder Teilnahme aufzufordern (ambivalent)

### Produktgestaltung:

- Warnhinweise auf Ladebildschirmen / Unterbrechungen nach bestimmten Spielzeiten (z.B. 2 Std. – Final Fantasy)
- Entschärfung von Belohnungsalgorithmen für längere Spielzeit

(u.a. Rehbein et al., 2014)



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Bsp.: Fachverband Medienabhängigkeit

fordert zur Verhältnisprävention folgende Regeln :

- eingesetztes Geld zeigen, auch bei Game-Währung
- In-Game-Anzeige des ab Login eingesetztes Geldes
- retrospektive Warenkorbanzeige
- keine 1 Klick-Käufe
- 3 statt 2 Optionen anbieten (kostenlos spielen/Geld einsetzen/Spiel beenden), bes. für Kinder u. Jugendl.
- dichotome Ranglisteninformation über Echt-Geld-Einsatz auf Accounts
- Rückgaberecht für ungenutzte In-Game-Käufe



Cyber-Süchte: Landesstelle f. Suchtfragen (LS-LSA), Magdeburg, 21.11.17

## Fazit

## Versorgungsbedarf für die Prävention

- flächendeckende Kompetenzvermittlung in Haupt-, Real- und Gesamtschulen
- proaktive Ansprache von Gefährdeten (bes. über Schulen, ARGE, Beratungsstellen)
- Programmentwicklung, Multiplikatoren-Schulung und Angebotsfinanzierung für
  - » Elternbildung
  - » Selbsthilfe
  - » Gruppenangebotedurch Beratungsstellen u.a. Multiplikatoren (Schulen)
- Verhältnisprävention: Einbindung der Anbieter

Der Preis, den die Gesellschaft  
für Wegschauen bei Sucht zahlt,  
ist meist weitaus höher  
als die sehr überschaubaren Mittel  
für breite Prävention und Beratung.