



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

MGAFS
Niedersachsen e.V.

Handout 02.06.2021

KURZWahl GESUNDHEIT

PRÄVENTION UND UMGANG MIT COMPUTERSPIELSUCHT

Referent: Reemt Itzenga, return - Fachstelle Mediensucht,
return gGmbH



Medienmündigkeit und Sucht

- Zentrale Frage für die Bewertung von Mediennutzungsverhalten: Behindert die Mediennutzung wichtige Entwicklungsbereiche oder Reifeschritte des Heranwachsenden oder nicht?
- Eine überwiegend digitale Befriedigung von Bedürfnissen (Erfolg, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit...) ist die zentrale Ursache für einen kompensatorischen Medienkonsum
- Wenn das Potential zum analogen Erleben und Gestalten des eigenen Lebens nicht angemessen entwickelt wird und stattdessen mit Aktivitäten im digitalen Raum kompensiert wird, kann sich eine Suchtdynamik entfalten.
- Sucht als multikausale Erkrankung entwickelt sich auch im Bereich des Medienkonsums im Zusammenspiel von Medieninhalten, Persönlichkeit und sozialem Umfeld
- Ein gesunder, mündiger Medienkonsum besteht in einer komplementären Nutzung ohne, dass dadurch psychosoziale Entwicklungsschritte beeinträchtigt werden.

Medien und Bedürfnisse

- Menschliche Bedürfnisse (Anerkennung, Erfolg, Selbstwirksamkeit, Sinnfindung,...) können sowohl analog als auch digital befriedigt werden. Der digitale Raum bietet für fast jedes Bedürfnis ein Angebot
- Digitale Angebote können wesensmäßig Bedürfnisse nur oberflächlich und nicht in der Tiefe befriedigen. Eine Dynamik zur (Dosis)-Steigerung ist damit vorgezeichnet.
- Medieninhalte ermöglichen eine kurzfristige und meist mühelose Bedürfnisbefriedigung, wohingegen der analoge Weg zur Bedürfnisbefriedigung vielfach Geduld, Anstrengung und Spannungsfähigkeit erfordert.
- Besonders Jugendliche erleben die Nutzung von digitalen Medien als den leichteren Weg, um Anerkennung, Erfolg etc. zu erhalten. Die Orientierung an der Peergroup verstärkt zusätzlich die digitale Bedürfnisbefriedigung.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



PC-Spiele

- Eine Vielzahl an Genres, eine Vielzahl an Spielen und Spieler*innenbedürfnissen machen es notwendig, differenziert auf die Nutzungsmuster zu schauen.
- Die Spieler*innen lassen sich grob in drei Gruppen einteilen: a) Hobbyspieler, b) ambitionierte Spieler und c) kompensatorische/ pathologische Spieler*innen. Die Übergänge sind fließend und nicht immer eindeutig bestimmbar.
- Als zentrale Attraktoren oder Faszinationsfaktoren sind Wettkampf, Ranking, Gemeinschaft, Teamgeschehen, Abenteuer, Selbstwirksamkeit, Missionen und der Rollentausch zu nennen
- Diese Faktoren ermöglichen die Befriedigung/ Regulierung unterschiedlichster emotionaler Bedürfnisse.
- Während des Spielens entsteht ein optimaler Flow zwischen Konzentration, Belohnung, Herausforderung und eigener Kompetenz, die Entspannung und Erfolg bewirkt. Dadurch wirkt das Spiel, wie ein Tunnel, eine Blase, in der sich der*die Spieler*in befindet. Das Hier und Jetzt des Spiels dominiert und erfordert 100 % der Aufmerksamkeit.

PC-Spiele und Sucht

- Bislang helfen die Kriterien, die im DSM V vorläufig unter der Diagnose "Internet-Gaming-Disorder" veröffentlicht wurden, sowohl Betroffenen als auch Angehörigen, das Phänomen in seiner psychosozialen Dynamik einordnen zu können.
- Es wird zwar nicht direkt von Sucht gesprochen, die Mehrheit der Kriterien ähnelt aber "klassischen" Suchtkriterien. Bislang gelten folgende Kriterien aus dem DSM V als maßgebend:

Neun Diagnosekriterien:

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Verhaltensbezogene Vereinnahmung/ Interessensverlust
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen, Verheimlichen
8. Dysfunktionale Nutzung, unangemessene Gefühlsregulation
9. Gefährdungen und Verluste im realen Leben

- Je nach Anzahl zutreffender Kriterien über einen Zeitraum von mind. 12 Monaten, kann das Verhalten als unauffällig (0-1 Kriterien), missbräuchlich/ gefährdet (2-5 Kriterien) und pathologisch (6-9 Kriterien) eingeordnet werden.
- Ab 2022 wird das pathologische Computerspielen als „Gaming Disorder“ in den ICD 11, dem europäischen Diagnosemanual, aufgenommen. Im Gegensatz zu den zuvor vorgestellten Kriterien aus dem DSM 5 werden hier nur drei Kriterien klassifiziert:

1. Verminderte Kontrolle über die Verhaltensausführung
2. überhöhte Bedeutung des Spielens, welche andere Interessensfelder und Alltagsaktivitäten verdrängt
3. fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen

In ihren jeweiligen Kriterien ähneln sich somit beide Diagnosen.

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

PC-Spiele und Beratung

- Im Kontext der Beratung von Betroffenen finden sich nicht selten Depressionen, Soziale Ängste, Aufmerksamkeitsstörungen und Suchtverlagerung als komorbide Störungen.
- Im Fall einer vorhandenen komorbiden Störung wird davon ausgegangen, dass es einen innerpsychischen Zusammenhang zwischen der komplexen psychischen Störung und dem Medienkonsum gibt.
- Der Medienkonsum fungiert als Selbstmedikation gegen das empfundene psychische Leiden.
- Der Behandlungsweg sollte eine parallele Bearbeitung des Medienkonsums und der weiteren Störung beinhalten

Aspekte der Beratung

- Auftragsklärung, innere Ambivalenzen, Männlichkeitskonstruktion, 5 Säulen der Identität, Spielebiografie, Funktionalität, Teilabstinenz,...
- Psychosoziale Beratung nach § 16a Nr. 3 SGB II ist möglich.

Weiterführende Informationen:

- Bestellung unserer Materialien unter: www.return-mediensucht.de
- Fachverband Medienabhängigkeit: <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de>
- Möller (Hrsg.) (2015): Internet- und Computerspielsucht ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. 2. Auflage. Stuttgart.



Geben Sie uns Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?

Welche Themen wünschen Sie sich?

Nehmen Sie an der Evaluation teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de

Weiterführende Projektinformationen

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V