

Mediensucht

Phänomenologie, Therapeutische und präventive Ansätze

Dr. Dominik Batthyány

Leitung des Instituts für Verhaltenssuchte
Leitung Therapie- und Beratungsstelle für Verhaltenssuchte

Psychotherapeut in eigener Praxis

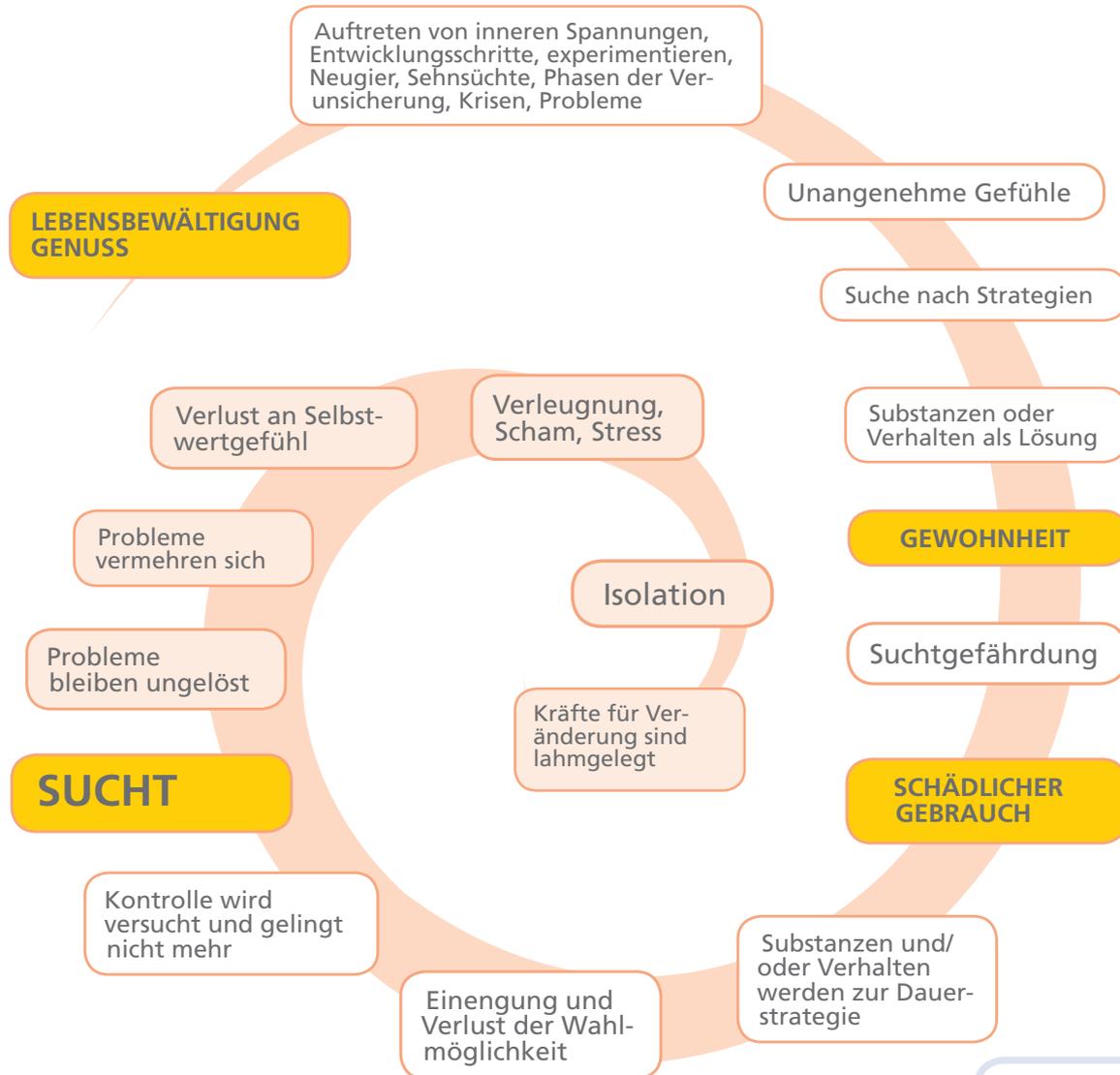
Inhalte

- Sucht Im Allgemeinen
- Medien & Sucht
- Ursachen oder Quellen
- Prävention und Therapie

Kompetenzen

- Aufbau sozialer Kontakte
- Kooperations- und Teamfähigkeit
- Schulung von Reaktionsgeschwindigkeit
- Schulung Aufmerksamkeitsfokussierung bei Spielen
- Erleben von Selbstwirksamkeit und Autonomie

Die Suchtspirale



Suchtverhalten als Problemlösungsversuch

„Mediensucht“ als Sammelbegriff

Medien – Alltag, Faszination & Sucht



Klassifikation

- ICD-10 und DSM-V beinhalten keine fixen Kriterien für Verhaltenssuchte im Allgemeinen
- Möglichkeit sie als „Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ (F. 63.8) einzuordnen
- Seit Mitte 2018 ist “Gaming disorder “ (Computerspielsucht) als Krankheit klassifizierbar. Im ICD-11 im Bereich der mentalen, Verhaltens- und Neuroentwicklungsstörungen eingeordnet.
- Im DSM-5 wurde die „Internet Gaming Disorder“ als ein eigenständiges Störungsbild - “empfohlen für weitere Untersuchungen” - aufgenommen

„Gaming Disorder“ (ICD-11)

Nutzungsverhalten gekennzeichnet durch

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

Symptome halten über einen Zeitraum von 12 Monaten an.
Diagnose kann in begründeten Fällen auch früher gestellt werden.

„Internet Gaming Disorder“ (vorläufige Kriterien DSM-5)

1. Computerspielnutzung als dominierende Beschäftigung
2. Entzugssymptome bei Konsumverhinderung
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessenverlust
6. Fortführung des Konsums trotz negativer Konsequenzen
7. Verheimlichung des Nutzungsausmaßes
8. Emotionsregulation durch die Computerspielnutzung
9. Gefährdung wichtiger zwischenmenschlicher Beziehungen

Zur Diagnosestellung müssen mindestens 5 von 9 Kriterien in den letzten 12 Monaten erfüllt worden sein.

Online Inhalte / Verhaltensweisen

- Online Computerspiele
- Online Glücksspiele
- Zielloses Surfen
- Online Pornographie
- Sozial Media
- Online Shopping
- Streaming/ Videos
- Sammeln von Informationen
-

ORIGINALARBEIT

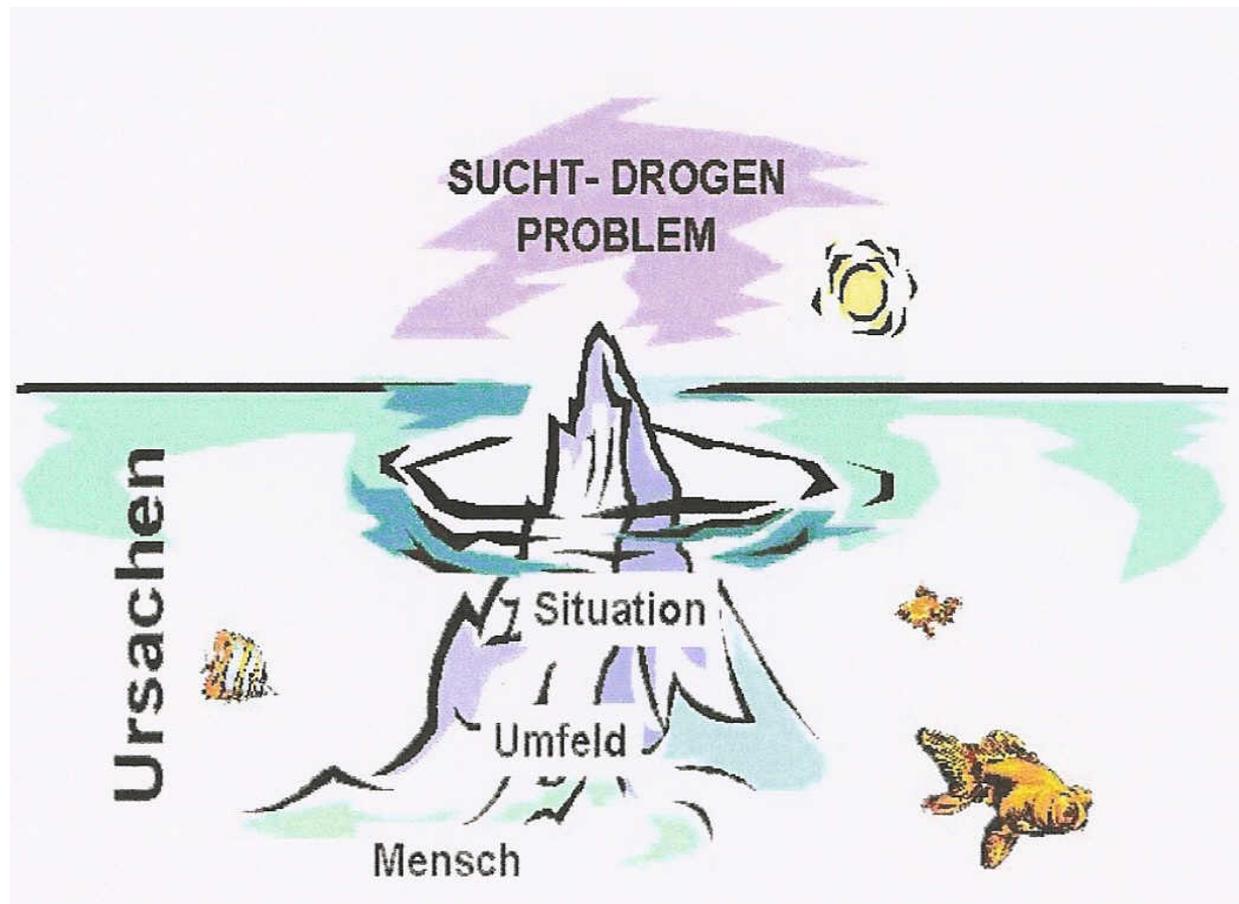
Prävalenz und psychosoziale Korrelate von Internet Gaming Disorder

Studie auf der Grundlage einer bevölkerungsrepräsentativen Stichprobe von 12- bis 25-Jährigen

Lutz Wartberg, Levente Kriston, Rainer Thomasius

- In der primären Analyse ergab sich eine Prävalenzschätzung von 5,7 % für Internet Gaming Disorder in der Altersgruppe der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland und in der Sensitivitätsanalyse (mit multiplen Imputationen fehlender Werte) stieg die Prävalenzschätzung auf 7,0 %.
- Für männliche Befragte (8,4 %) zeigte sich eine deutlich höhere Prävalenzschätzung für Internet Gaming Disorder als für weibliche (2,9 %).
- Statistisch signifikante Zusammenhänge wurden zwischen Internet Gaming Disorder und männlichem Geschlecht, niedrigerem Lebensalter, höherer Depressivität, höherer Ängstlichkeit und häufigerer Vernachlässigung sozialer Kontakte wegen der Computerspielnutzung beobachtet.

EISBERGMODELL



Medien und Attraktivität

- Zugehörigkeit
- Anerkennung
- Verpflichtung
- Selbstdarstellung

Virtuelle Identität

Nickname, Avatare, Charaktere

Virtuelles Lebensgefühl

- wähl- und veränderbar

Experimentieren mit Identität

- Normalentwicklung bei Jugendlichen
- Peergruppe Verbindung und Autonomie

Es geht um ...

- Flow Erleben
- Unterhaltung
- Identitätswechsel und Spielen mit Identität
- Soziale Kontakte
- Zugehörigkeit und Anerkennung
- Stimmungsmanagement
- Bedürfnisbefriedigung

Es geht um ...

- Angst vor Versagen im realen Leben
- Soziale Ängste (Ablehnung, Scham)
- Niedriges Selbstbewusstsein
- Ablenkung von Problemen
- Langeweile, Einsamkeit
- unerfüllte Wünsche, Vernachlässigung

Besonders gefährdet sind Menschen mit

- Affektiven und Angststörungen
- Depressivität
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)
- überhöht ausgeprägtem Neurotizismus (d.h. hohe Ängstlichkeit, übersteigerte Stressanfälligkeit, negatives Selbstbild)
- deutlich verminderter Extraversion (starke Rückzugstendenzen und hohe soziale Kränkbarkeit)

„Mediensucht“ und Prävention

Im Besonderen

Medien als ...

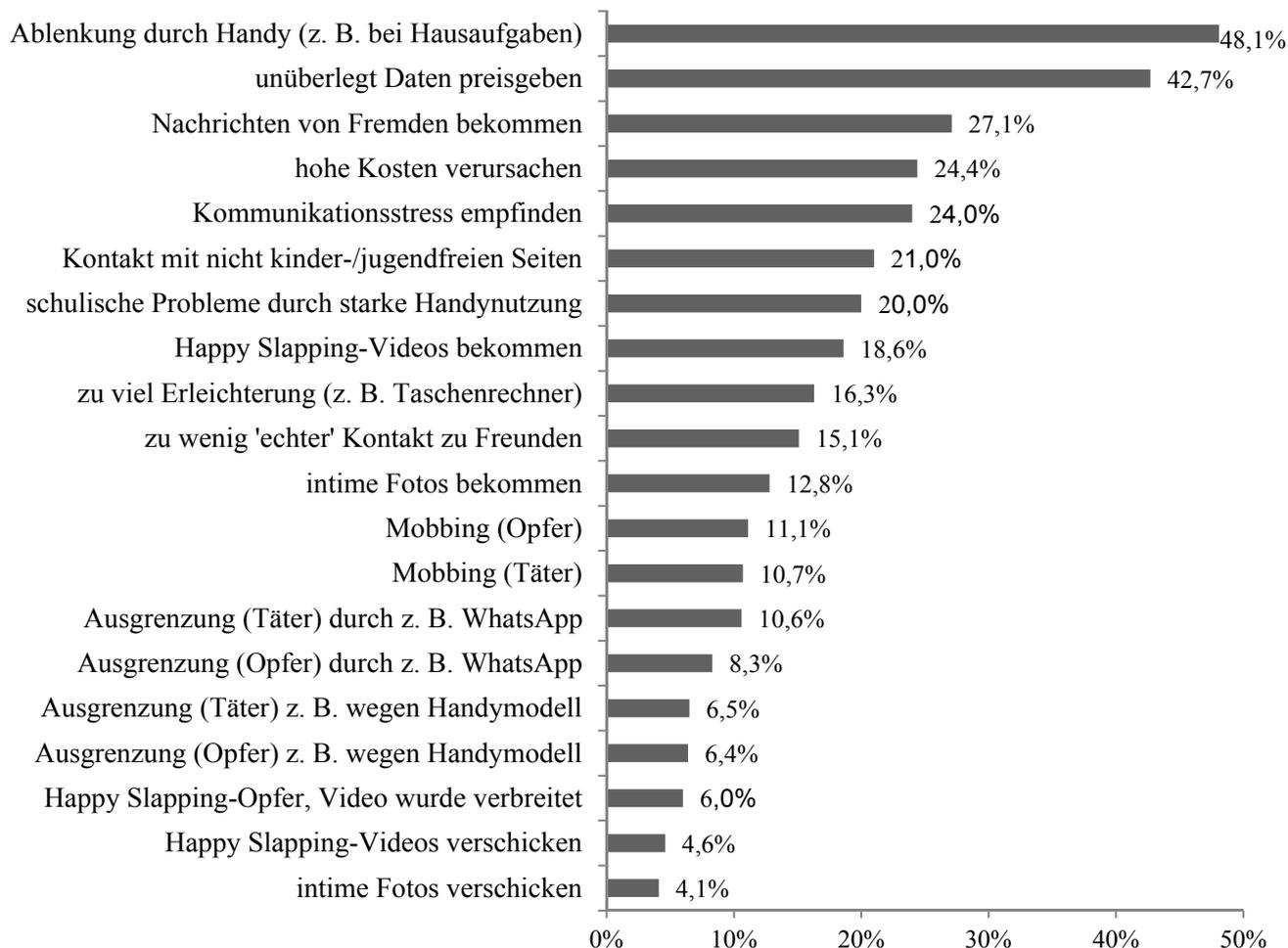
- Ruhigsteller
- Emotionsregulierer
- Kommunikationsersatz

„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“

Karl Valentin

Mediennutzung ← → Medienkonsum

Erlebte Risiken bei Kinder und Jugendlichen



Quelle: Karin Knop, Dorothee Hefner, Stefanie Schmitt, Peter Vorderer (2015). Mediatisierung Mobil. Handy- und mobile Internetnutzung von Kindern- und Jugendlichen. Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW, Band 77. Leipzig: Vistas

Demnach haben „46 Prozent der 8- bis 14-Jährigen den ganzen Tag ein Handy oder Smartphone bei sich, 38 Prozent haben das Gerät zumindest die Hälfte des Tages in Reichweite. 64 Prozent der Kinder und Jugendlichen verfügen über ein Mobilfunkgerät mit Internetzugang, bei den 13- und 14-Jährigen sind es bereits 86 Prozent. Mehr als ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 14 Jahren weist eine „sehr starke Bindung“ zu ihrem Smartphone oder Handy auf. Etwa 8 Prozent attestierten die Forscher eine Art Suchtgefährdung. Wichtigste Applikation ist der Instant Messenger WhatsApp. 72 Prozent der 8- bis 14-Jährigen gaben an, diese App mehrmals täglich zu nutzen. 32 Prozent überprüfen einmal pro Tag ihre Facebook-Seite.“

„Mit steigendem Alter wird das Handy immer relevanter und zu einem Teil der Menschen selbst“.

„Die Furcht, etwas Wichtiges zu verpassen (Fear of Missing out), fördert bei Jugendlichen eine oft unkontrollierte und risikoreiche Nutzung von Online-Anwendungen.“

„Dr. Karin Knop vom Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaft der Universität Mannheim berichtete, 15 Prozent der befragten Eltern verzichteten auf jegliche Handy-Erziehung. Meist beschränke sich die Medienpädagogik in Familien auf Verbote oder Höchstgrenzen für die Smartphone-Nutzung. Selten erfolge eine aktive Erziehung. ...

Knop erläuterte, dass über den Umgang von Heranwachsenden mit der mobilen Internetnutzung nicht nur explizite Erziehungsmaßnahmen entscheiden, sondern auch die Mediennutzung der Eltern und die Beziehungsqualität zwischen ihnen und den Kindern. „Unsichere Bindungen können zur riskanteren Nutzung führen“, warnte die Medienwissenschaftlerin. ...

Nur wer dem Always-online- Trend eine vertrauensvolle Beziehung entgegensetze, könne auch die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen positiv in dem Sinne beeinflussen, dass Selbstkontrolle und Reflexionsvermögen zu einem sinnvollen Smartphone-Umgang beitragen.“

„Mediensucht“ und Prävention

Im Allgemeinen

Entwicklung des Kindes von 0 – 6 Jahren

Bindung	„Es ist gut zu sein.“	(0 – 15 Monate)
Exploration	„Es ist gut zu erforschen.“	(15 – 30 Monate)
Identität	„Es ist gut Du zu sein.“	(30 – 48 Monate)
Kompetenz	„Es ist gut stark zu sein.“	(48 – 72 Monate)

Kinder und...

- **Selbstvertrauen**
- **Verantwortung und Verpflichtungen**
- **Grenzen und Regeln**
- **Enttäuschungen und Misserfolge**
- **Konflikte**
- **Gefühle und Bedürfnisse**
- **Kreativität und Fantasie**

Therapeutische Ansätze

- 1. Motivationsklärung**
- 2. Rekonstruktion des Medien- und Suchtverhaltens.
Welche Bedeutung hat das Verhalten für die betroffene Person?**
- 3. Distanzierung vom suchtfördernden Medium.
Aufbau eigenverantwortlicher Wege der sozialen Kontrolle.**
- 4. Risikoprophylaxe und Bearbeiten von Rückfällen**
- 5. Einbindung der Angehörigen.**
- 6. Gruppen (Angehörige, Betroffene)**

Auswege

Um gesund werden zu können, muss der Betroffene an seine Verletzungen herankommen

Wiederentdeckung und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten

Das Suchtverhalten ist vielleicht vergleichbar mit einer Krücke für ein belastetes Bein! Die Krücke schwächt mit der Zeit die Konstitution des Beines. Ein Gehen und Stehen wird gar nicht mehr möglich ohne sie.

In der Therapie geht es darum, sowohl die Funktion der Krücke zu verstehen als auch die Verletzung, den Schmerz oder die Schwäche, die im Bein liegt, aufzudecken - und zu heilen.



Sigmund Freud
Privatuniversität

Institut für Verhaltenssüchte

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**