

Faszination Games und Social Media

Verhaltensbezogene Süchte sollten differenziert betrachtet werden

Dr. Kristin Ferse, Koordinatorin Suchthilfe und Suchtprävention, stellt zehn Fragen an Katrin Wolff, Leiterin der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der GESOP.

Frau Wolff, Ihre Suchtberatungsstelle hat sich schon seit längerem intensiv verhaltensbezogenen Süchten wie Computerspiel- und Social-Media-Sucht oder auch Glücksspiel zugewandt. Wie kam es dazu?

Aufgrund der hohen Nachfrage bezüglich der Beratung und Unterstützung bei problematischem Medienkonsum durch betroffene Familien, aber auch Schulen und andere Multiplikatoren, bildeten wir uns in dem Themenbereich weiter und entwickelten zielgruppenspezifische Angebote. Die Medienwelt schreitet rasant voran. Es kommen ständig neue Angebote auf den Markt. Manche bergen Suchtpotential, was sich bei uns im Beratungsbedarf zeigt. Insofern sind Suchtberatungsstellen Seismographen von Veränderungsprozessen. Die Veränderung der medialen Welt und der damit verbundene problematische Medienkonsum bewirkt hohen Leidensdruck bei den Angehörigen.

Wie werden Gaming und Social Media definiert? Und seit wann sind Computerspielsucht und Social-Media-Sucht anerkannte Krankheitsbilder?

Unter Gaming wird die Nutzung einer Vielzahl von unterschiedlichen Genres an Computer- und Videospiele zusammengefasst. Social Media sind Kommunikationsplattformen zum Austausch, zur Selbstdarstellung und -inszenierung sowie zur Kontaktaufnahme. Begriffe wie Internetsucht, Spielesucht, Handysucht, Computersucht, Chatsucht meinen dasselbe: die Sucht nach der Beschäftigung mit bestimmten digitalen Medien. Jemand, der süchtig nach Instagram ist, ist nicht unbedingt gleichzeitig süchtig nach Computerspielen. Deshalb ist es besser begrifflich zu differenzieren.

Offiziell anerkannt ist das Krankheitsbild Computerspielsucht (gaming disorder) durch den zukünftigen neuen ICD-11, in dem die Diagnose im September 2019 erstmals Eingang fand und veröffentlicht wurde (ICD ist ein international gebräuchliches Verzeichnis von Krankheiten, Symptomen und Verletzungsursachen). Zuvor wurde Computer(spiel)sucht bereits 2015 im DSM-5, dem Klassifikationssystem von psychischen Erkrankungen der amerikanischen psychiatrischen Gesellschaft (APA), als Forschungsdiagnose mit aufgenommen. Real kann schon seit etwa zehn Jahren Menschen mit verhaltensbezogenen Süchten in Bezug auf digitale Medien im Suchthilfesystem und den Suchtfachkliniken Behandlung angeboten werden.

Nun sind Computer, Handy etc. nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Woran merke ich aber, dass mein Kind, mein Mann oder meine Frau gesundheitsgefährdet ist? Wann ist es noch harmloses Computerspiel und ab wann Computerspielsucht?

Es gibt konkrete Kriterien für die Kennzeichnung von Abhängigkeit. Von diesen müssen mindestens drei zutreffen und über einen Zeitraum von einem halben Jahr oder länger bestehen.

1. Einengung des Verhaltensraums und gedankliche Vereinnahmung: Der größte Teil der Tageszeit wird für eine Mediennutzung verwendet und an das Spielen gedacht.

2. Kontrollverlust: Versuche, die Nutzung zu reduzieren oder zu unterbrechen bleiben erfolglos beziehungsweise werden nicht erst unternommen.

3. Toleranzentwicklung: Um die angestrebte positive Stimmungsbeeinflussung durch die Nutzung zu erreichen, muss die Dosis erhöht werden.

4. Entzugserscheinungen: Der Nutzer ist aufgrund zeitweiliger Unterbrechung der Nutzung nervös, unruhig, aggressiv und/oder gereizt.

5. Negative soziale Konsequenzen: Beziehungen und Leistungen werden beeinträchtigt.

6. Dissimulation: Familienmitglieder und anderer Menschen werden über das wirkliche Ausmaß des Spielens belogen.

7. Dysfunktionale Stressbewältigung: Es wird gespielt, um negative Gefühle oder Probleme zu vergessen (ICD Kriterien).

Können Sie mögliche körperliche, soziale und psychische Folgen bei der Computerspielesucht und der Social-Media-Sucht beschreiben?

Bei Computer(spiel)sucht:

körperlich: Erschöpfung, Tagesmüdigkeit, Schlafmangel, Augenprobleme, Gewichtszunahme/-abnahme, Muskelverspannungen, Nacken-, Kopf-, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, körperliche und hygienische Vernachlässigung

psychisch: innere Unruhe, Aggression und Reizbarkeit, Konzentrationsdefizite, Selbstzweifel, Depression, Ängste, Lustlosigkeit in Bezug auf die reale Welt (Hobbys/Familie/Freunde)

sozial: Verlust von sozialen Kontakten, Vereinsamung, Konflikte mit Familie und Freunden, Scheitern von Liebesbeziehungen, Versetzungsgefährdung, Fehltage

Entwicklungsdefizite bei jüngeren Kindern:

- Verstärkung sozialer Problematik auf Grund von mangelnder Übung bis hin zu Ängsten
- Sozialer Rückzug
- Schulische und berufliche Schwierigkeiten, Leistungsdefizite, Schulschwänzen (auch, um spielen zu können), später ggf. Jobverlust beziehungsweise gar nicht erst in Arbeit kommen
- Konflikte zu Hause verstärken sich, Kommunikation nimmt ab

Bei Social Media:

- ähnlich wie bei Computer(spiel)sucht
- zusätzlich Gefahr von Mobbing
- Gefahr von Sexualisierung, Übergriffe durch Andere
- Identitätsproblematik
- Minderwertigkeitsgefühle
- verstärkte Sorge um äußeres Erscheinungsbild
- Verlust von Werten und Normen
- Schwierigkeiten unter Umständen bei der Jobsuche durch unkritische Selbstdarstellung (Netz vergisst nichts)

Bei Kindern ist auch oft ein Leistungsabfall in der Schule zu beobachten. Alle Aufmerksamkeit ist auf Smartphone und PC gerichtet. Rückzug, Konflikte mit Freunden und Familie. Aggression, wenn Mediennutzung eingeschränkt wird, sind Alarmzeichen.

Der altersmäßig frühe Beginn des problematischen Medienkonsums verhindert/verzögert normale jugendtypische Entwicklungsaufgaben. Während sich zum Beispiel eine Alkoholabhängigkeit meist zu einem späteren Zeitpunkt sowie über viele Jahre ausbildet und die Betroffenen in der Regel bereits einen Schulabschluss, eine Familie, „ein reales Leben“ haben, ist das bei jungen Betroffenen von problematischem Medienkonsum oft anders.

Was sind Auslöser für die Computer(spiel)sucht und die Social-Media-Sucht?

Computer(spiel)sucht: Kinder und Jugendliche sind die Zielgruppe der Computerindustrie. Gezielt wird so programmiert, dass eine Spielebindung entsteht (nachts Aufgaben erledigen, Spiel läuft rund um die Uhr, Arbeit im Team, wichtig sein ...). Folgekosten werden programmiert (anfangs kostenlos, dann durch Spielbindung Kauf (z. B. weitere Figuren).

Suchtpotential bieten insbesondere folgende Merkmale von Mediennutzung:

- Internet im Kinderzimmer (Flatrates)
- Hohe Spielerbindung (Craving),
- Nicht Rundenbasierte, sondern open-world Spiele
- Abtauchen
- Präferenz Virtualität versus reale Welt
- Flow-Erlebnis, euphorisches Gefühl, verändertes Zeiterleben
- Grenzenlose Möglichkeiten 24/7 (24 Stunden an 7 Tagen in der Woche)
- Unvorhersehbare Erfolge und Misserfolge
- Hohe Akzeptanz in der Peergroup

Social Media: Vergleich mit anderen, Anerkennung über Anzahl Follower usw.

Es gibt schon für zweijährige Kinder Apps. Der Medienpädagoge Marc Urlen beschäftigt sich am Deutschen Jugendinstitut mit der Bewertung von 100 000 Apps unter dem Aspekt: Wie finde ich sinnvolle Spiele-Apps für mein Kind? Dazu ist eine umfangreiche Datenbank aufgebaut worden. Aber sind Apps für Zweijährige überhaupt sinnvoll?

Aus unserer Perspektive nicht. Kinder sollen erst einmal frühkindliche Entwicklungsprozesse durchlaufen, Kulturtechniken erlernen, lesen lernen, ihre Motorik entwickeln und dann mit Begleitung an die Nutzung von Apps herangeführt werden. Kinder sollen erst einmal ihre Lebenswelt erfahren mit all ihren Sinnen!

Birgt die Digitalisierung unseres Alltages (Siri, Alexa u. a. sprechende Geräte) auch Gefahren hinsichtlich Datenschutz und Kommunikation?

Das Zwischenmenschliche in der Kommunikation wird verdrängt. Die Daten werden gespeichert und zu Werbezwecken unter Umständen eingesetzt oder missbraucht. Die Anstrengungsbereitschaft sinkt. Das Gedächtnis wird weniger trainiert und dadurch die Kreativität unterbunden.

Welche Angebote haben Sie für betroffene Kinder und Jugendliche, ihre Familien oder auch Schulklassen bei der GESOP?

Das ESCapade-Projekt bietet als familienorientiertes Präventionsprogramm Hilfe bei Gefährdung durch problematische Mediennutzung für Familien mit Kindern und Jugendlichen zwischen zwölf und 18 Jahren. ESCapade zielt über persönliche Beratung im systemischen Kontext auf eine Entspannung der konfliktreichen familiären Atmosphäre und damit eine Verbesserung der Situation für alle Familienmitglieder. Im Jahr 2018 nahmen 23 Familien mit computersuchtgefährdeten Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren an ESCapade teil. Weiter bieten wir neben Einzelberatungen, Motivationsgruppen, Freizeitgruppen, Informationsveranstaltungen und Elternabenden auch Multiplikatoren-Schulungen an. Wir haben auch Ausgebildete Trainierinnen für Net-Piloten (Peer Education Programm in Schulen).

Der Augenärzteverband warnt inzwischen aus ganz anderen Gründen vor exzessivem Mediengebrauch: Stichwort Kurzsichtigkeit. Schlafforscher untersuchten den Zusammenhang von blauem Licht und Schlafstörungen. Können Sie Tricks empfehlen, den ständigen Griff zum Handy zu reduzieren?

Ja, beispielsweise Schwarz-Weiß- Filter auf dem Handy einstellen, das Gerät nachts ausschalten, nicht im Schlafzimmer aufbewahren, auch die Eltern nicht. Die technischen Einstellungen bei den Geräten wie Zeitschaltuhren nutzen, die Kindersicherung für Internetseiten einstellen und eine Armbanduhr verwenden. Bei Kindern und Jugendlichen auf klare Regeln achten und diese auch umsetzen. Gemeinsam medienfreie Familienzeiten durchsetzen. Eben auf die Work-Life-Balance achten.

Ihr wichtigster Tipp für Eltern und Angehörige?

Wichtig ist vor allem eine klare Haltung zum Mediengebrauch zu haben und diese auch vorzuleben. Vorbild zu sein, sollte in der Wirkung nicht unterschätzt werden. Klare Medienregeln mit Konsequenzen sollten kommuniziert und auch durchgesetzt werden.

Wir beziehen uns mit unseren Empfehlungen auf die des Internationalen Zentralinstituts für Jugend- und Bildungsfernsehen. So sollte Kindern unter acht Jahren kein Zugang zum Internet eingeräumt werden. Ab acht Jahren ist die Internetnutzung nur für geeignete Seiten und unter Aufsicht erlaubt. Ab zwölf Jahren können die Kinder dann auch allein surfen.

Hinsichtlich von Chats ist es ähnlich: unter acht Jahren nicht erlauben, ab acht Jahren unter Kontrolle und für Kinder ab 11 Jahren nur unter Vereinbarung klarer Regeln. Darüber hinaus sollte ein eigener PC erst bei Kindern ab zwölf Jahren im eigenen Zimmer stehen. Und hinsichtlich der Nutzung von PC und Spielkonsolen kann man als Richtwert nutzen: von sieben bis zehn Jahren 45 Minuten täglich, eine Stunde bei Kindern von 11 bis 13 und maximal 1,5 Stunden bei Kindern ab 14 Jahren.

Sicher ist auch im Zuge des sozialen Druckes eine 1:1 Umsetzung heutzutage schwer. Umso wichtiger ist es, mit den Kindern und Jugendlichen im Gespräch zu bleiben und sie beim Erkunden des Internets nicht allein zu lassen. Die Verantwortung der Entscheidung, wann ein Kind alt genug ist, das Internet zu nutzen, liegt letztlich bei den Eltern, wobei im Wesentlichen der Entwicklungsstand des Kindes einfließen und Altersbeschränkungen der Anbieter ernst

genommen werden sollten. Gründe des problematischen Mediengebrauchs sind Langeweile, mangelnde Lösungskompetenz, schneller Erfolg, Selbstdarstellung, Rollenidentifikation, Selbstwirksamkeit, „Kick“ und „Flow“-Erlebnis. In Gesprächen mit Kindern sollte das thematisiert werden. Wichtig ist es, innerhalb der Familie Alternativen zum Gebrauch von Medien zu schaffen.

Ihr wichtigster Tipp für Kinder und Jugendliche?

Entdecke die Möglichkeiten, wie man mit Medien etwas kreativ gestalten kann: beispielsweise einen Fotocomic, einen Audiopodcast, ein Hörspiel, komponiere deinen eigenen Sound oder kreierte mit Hilfe von „Minecraft“ deinen eigenen Kiez. Nutze die Medien nicht zum Füllen von Leerlauf und Langeweile. Genieße die Realität, sei aktiv, rede mit anderen, und pflege Deine Freundschaften. Suche bei Konflikten Unterstützung bei den Eltern und Freunden.

Medienkompetenz heißt kritischer Umgang mit den Angeboten und Nutzung des Handys wie ein Werkzeug, nicht wie ein Animator.

Kontakt Gesop:

GESOP gGmbH/Integrative Suchtberatungs- und Behandlungsstelle

Gasanstaltstraße 10, Eingang E

01237 Dresden

Telefon: 0351-21 53 08 30

Mail: sbb@gesop-dresden.de

Weitere praktische Informationen:

- „Gaming und Social- Media-Sucht Informationen für Angehörige von Menschen, die gern gamen oder in sozialen Medien aktiv sind“
- „Gaming und Social- Media-Sucht Informationen für Erwachsene, die gern gamen oder in sozialen Medien aktiv sind,“
- „Gaming und Social- Media-Sucht Informationen sowie für Kinder und Jugendliche, die gern gamen oder in sozialen Medien aktiv sind“

Alle drei Broschüren wurden vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) herausgegeben.

www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfragen-des-kindes-und-jugendalters/index.html

Datenbank "Apps für Kinder" des Deutschen Jugendinstituts:

www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/datenbank-apps-fuer-kinder.html

Weitere Informationen:

www.klicksafe.de

www.marcurlen.de