

# Problematischer Mediengebrauch und Medienabhängigkeit – Ein Überblick



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON  
MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN



**Sandra Haberkamp**  
Dipl. Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin  
Sozial-/Suchttherapeutin

**Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation**  
**Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück**



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON  
MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN





Die Kompetenzwerkstatt Space Limit bietet seit dem Jahr 2009  
Beratung und Information Rund um das Thema  
Medienabhängigkeit an



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON  
MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN



- Seit Anfang 2014 wird das Landesmodellprojekt LOG OUT – unabhängig im Netz bei Space Limit durchgeführt.
- LOG OUT bietet Beratung für Betroffene und Angehörige, schult Multiplikatoren und Eltern zum Thema Medienabhängigkeit



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON  
MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN



Vorab...

caritas

PC, Tablet, Smartphone und die Nutzung des Internets sind Bestandteile des Alltags und bieten vielfältige positive Nutzungsmöglichkeiten, wie z.B

- Information
- Kommunikation
- Unterhaltung.



Was ist eigentlich „normal“?

caritas

•9 von 10 Jugendlichen können vom eigenen Zimmer aus auf das Internet zugreifen (mit Tablet, Laptop oder Computer)

•98% haben ein eigenes Handy

•92% davon sind Smartphones

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM Studie 2015



## Freizeitgestaltung – Was ist „normal“?

caritas

### Immer online, aber sozial engagiert

Jugendliche in Deutschland 2014



## Digitale Spiele - Was ist „normal“?

caritas

- 7 von 10 der 12 – 19 Jährigen spielen mindestens mehrmals pro Woche an Konsole, Computer oder im Internet
- Durchschnittliche Spieldauer (alle Spielmöglichkeiten):
  - ✓ 87 Minuten an einem Wochentag,
  - ✓ 114 Minuten am Wochenende
  - ✓ Jungs doppelt so lange wie Mädchen, am Wochenende dreimal solange

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM Studie 2015



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN



## Ergebnisse einer Studie der Universität Bonn 2015:

(Auswertung von c.a. 60.000 Datensätzen, über die App „Menthal“)

- Im Durchschnitt alle 18 Minuten Unterbrechung durch den Blick auf das Smartphone
- 2,5 Stunden durchschnittliche Smartphone Nutzung täglich (17 bis 25jährige – 3 Stunden)



## Digitale Medien – Wo ist das Problem?

- Mehr als jeder 2. Besitzer stimmt der Aussage voll und ganz zu, zu viel Zeit mit dem Smartphone zu verbringen.
- 55% fühlen sich zeitweise genervt von zu vielen eingehenden Nachrichten
- 39% erlebten schon einmal im Bekanntenkreis, dass jmd mittels Smartphone/Internet fertig gemacht wurde
- 23% haben schon einmal mitbekommen, dass jmd. im Freundeskreis pornographische oder gewalthaltige Videos auf dem Handy hatte

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM Studie 2014/2015



## Digitale Medien – Wo ist das Problem?

caritas

Tabelle 1: Prävalenz der Internetabhängigkeit aus PINTA

Altersgruppe	Gesamt (%)	Weiblich (%)	Männlich (%)
14-64	1,0	0,8	1,2
14-24	2,4	2,4	2,5
14-16	4,0	4,9	3,1

Rumpf et al.: Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA), 2011



## Computerspiel- und Internetabhängigkeit

caritas

• **Einheitlicher und allgemein anerkannter Begriff existiert nicht**

• **Störung bezieht sich auf digitale Spiele und verschiedene Internetanwendungen, wie**

- Online-Kommunikation (z.B. in soz. Netzwerken)
- Online-Pornographie
- Zwanghaftes Recherchieren/ Nutzen/ Kaufen
- Online-Glücksspiel

**Trotz zunehmender Forschung bestehen noch zahlreiche Wissensdefizite**



## DSM-5 Internet Gaming Disorder (Computerspielabhängigkeit)

caritas

2013 als Forschungsdiagnose aufgenommen im DSM-5

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Kontrollverlust
3. Zeitliche Steigerung
4. Einengung der Interessen
5. Entzugserscheinungen
6. Fortsetzung trotz schädlicher Folgen
7. Funktionale Nutzung
8. Herunterspielen der Problematik
9. Inkaufnahmen von Verlusten

12 Monate  
5 Kriterien



## Diagnostik

caritas

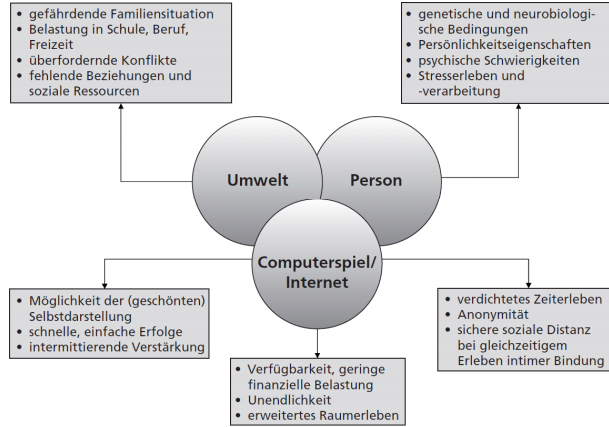
### • Diagnostik und Einschätzungsbögen

- Skala zum Onlinesuchtverhalten bei Erwachsenen (OSV-Skala)  
Wölfling, Müller, Beutel 2011
- Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen (CSV-Skala) Wölfling, Müller, Beutel 2011



# Erklärungsansätze zur Entstehung

caritas



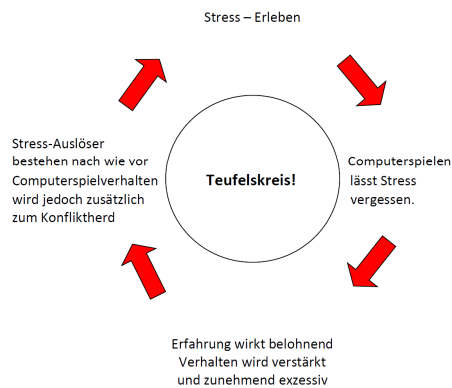
MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN

# Erklärungsansätze zur Entstehung

caritas

Teufelskreis: Stress-Reaktion und exzessives Computer-Spielen

Prullin (2012), Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei pathologischem Internetkonsum



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN



## Risikofaktoren (Zusammengetragene Forschungsergebnisse)

caritas

- Alter und Geschlecht:
  - ✓ Abhängiges Computerspielen primär bei (jüngeren) Männern
  - ✓ Abhängige Nutzung von sozialen Netzwerken primär bei (jüngeren) Frauen
- Arbeitslosigkeit
- Migrationshintergrund
- Alleinlebende

Vgl. Memorandum Internetabhängigkeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., 2015



## Risikofaktoren

caritas

- Psychische Störungen können auf Basis weniger Längsschnittstudien der Internetabhängigkeit vorausgehen und somit Risikofaktor darstellen, als auch parallel oder erst in Folge der Internetabhängigkeit auftreten
- Die internationale Forschung ergibt häufige Komorbidität affektiver Störungen (z.B. Depressionen)
- Unterschiedliche Studien kommen zu weiteren erhöhten Raten von anderen Abhängigkeitserkrankungen, Angststörungen, sozialer Phobie, ADHS und Persönlichkeitsstörungen, die komorbid auftreten.

Vgl. Memorandum Internetabhängigkeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., 2015



## Risikofaktoren

caritas

Mit Internetabhängigkeit assoziierte Persönlichkeitseigenschaften:

- **Geringe Gewissenhaftigkeit**
- **Geringe Verträglichkeit**
- **Neurotizismus**
- **Soziale Ängstlichkeit**
- **Reduzierter Selbstwert**
- **Geringes Maß an Extraversion**
- **Erhöhte Impulsivität**
- **Ungünstige Erziehungsstile**

Für Jugendliche zusätzlich:

- **Niedrige Funktionalität der Familie**
- **Schlechte Kommunikation innerhalb der Familie**
- **Fehlendes Monitoring der jugendlichen Internetnutzung**

Vgl. Memorandum Internetabhängigkeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., 2015



## Riskanter Medienkonsum

caritas

- **Nicht jede exzessive Nutzung ist gleich eine Abhängigkeit!**
- **Jugendliche haben Phasen exzessiver Verhaltensweisen, die sie wieder einstellen können.**
- **Aber: Der Übergang von unproblematischer Nutzung zu riskanter Nutzung und in die Abhängigkeit ist fließend!**



## Anzeichen für problematischen Medienkonsum

caritas

- Sozialer Rückzug
- Interesse an anderen Freizeitaktivitäten nimmt ab
- kaum kontrollierbarer Drang
- Steigerung der Onlinezeiten (Toleranzentwicklung)
- Nervosität/Aggressivität bei Entzug der Internetnutzung
- Verdrängung negativer Gefühle / vermeidende Stressbewältigung ( kompensatorisch vs. Komplementär)
- Leistungsrückgang / Probleme in der Schule
- ...



## Herausforderungen / Besonderheiten in der Beratung

caritas

- Zielbestimmung – Abstinenz?
- Beratungssetting Familie
  - systemische Ansätze notwendig
  - Erziehungsproblem oder Abhängigkeit?
- Weitervermittlung in ambulante Angebote
- Fehlende Selbsthilfeangebote



## Akt. Wissensstand Prävention

caritas

- Stärkung allgemeiner Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Verbindung mit der Stärkung der Medienkompetenz
- Bislang keine wissenschaftliche Evidenz
- Weitere Potentiale in der Verhältnisprävention (z.B. Jugendschutz)

Vgl. Memorandum Internetabhängigkeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., 2015



## Akt. Wissensstand Behandlung

caritas

- In Deutschland großes Maß an Erfahrung einzelner Einrichtungen aber begrenzte Anzahl von Studien zur Wirksamkeit

### Ziele für die Versorgung und Behandlung:

- Anerkennung der Störung im ICD-11
- Einheitliche valide und reliable Diagnostik
- Schaffung der Evidenz für wirksame Methoden der Behandlung

Vgl. Memorandum Internetabhängigkeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., 2015



## Akt. Wissensstand Behandlung

caritas

### Weitere Ziele für die Versorgung und Behandlung:

- Bereitstellung einer angemessenen personellen Ausstattung in der Suchtkrankenhilfe
- Qualifikation der Mitarbeiter(innen) in Suchthilfeeinrichtungen
- Bereitstellung und Implementierung von niedrigrschwelligen Angeboten für Betroffene und Angehörige
- Entwicklung wirksamer Prävention und Frühintervention und ihre Implementation

Vgl. Memorandum Internetabhängigkeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., 2015



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

