



Suchtprävention

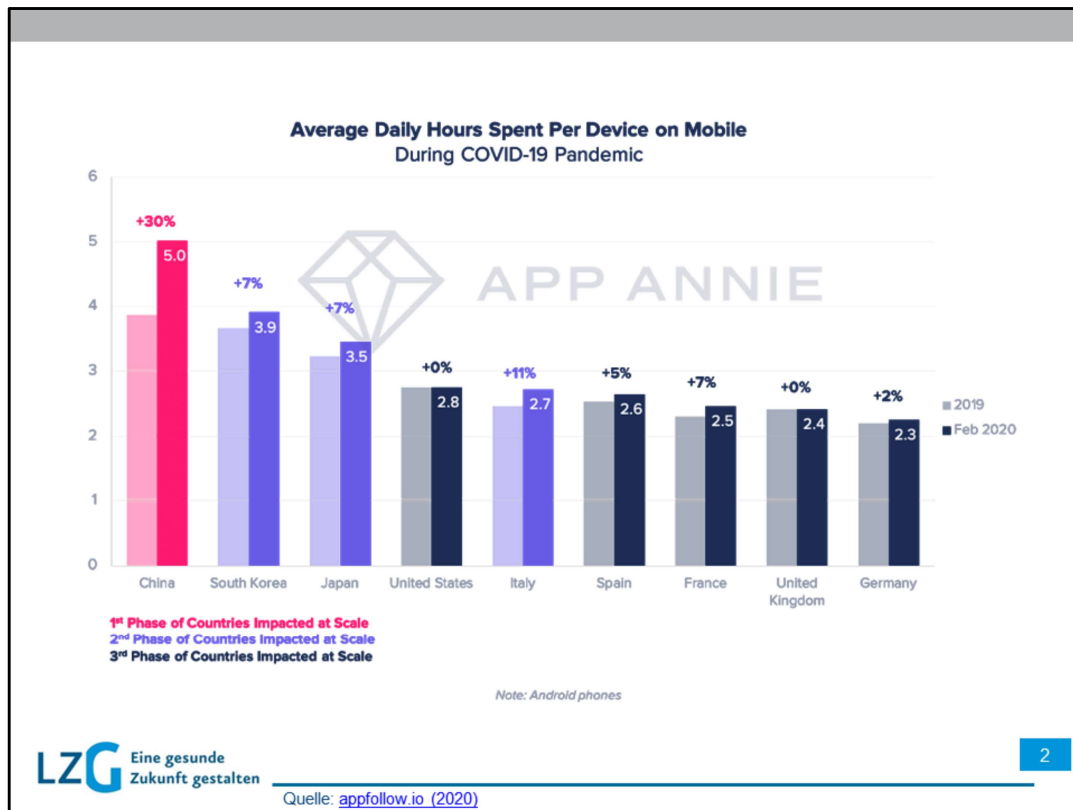
Zocken und Daddeln in der Mittagspause?

Gesunder Umgang mit Medien während des Arbeitsalltages

LZG Eine gesunde
Zukunft gestalten

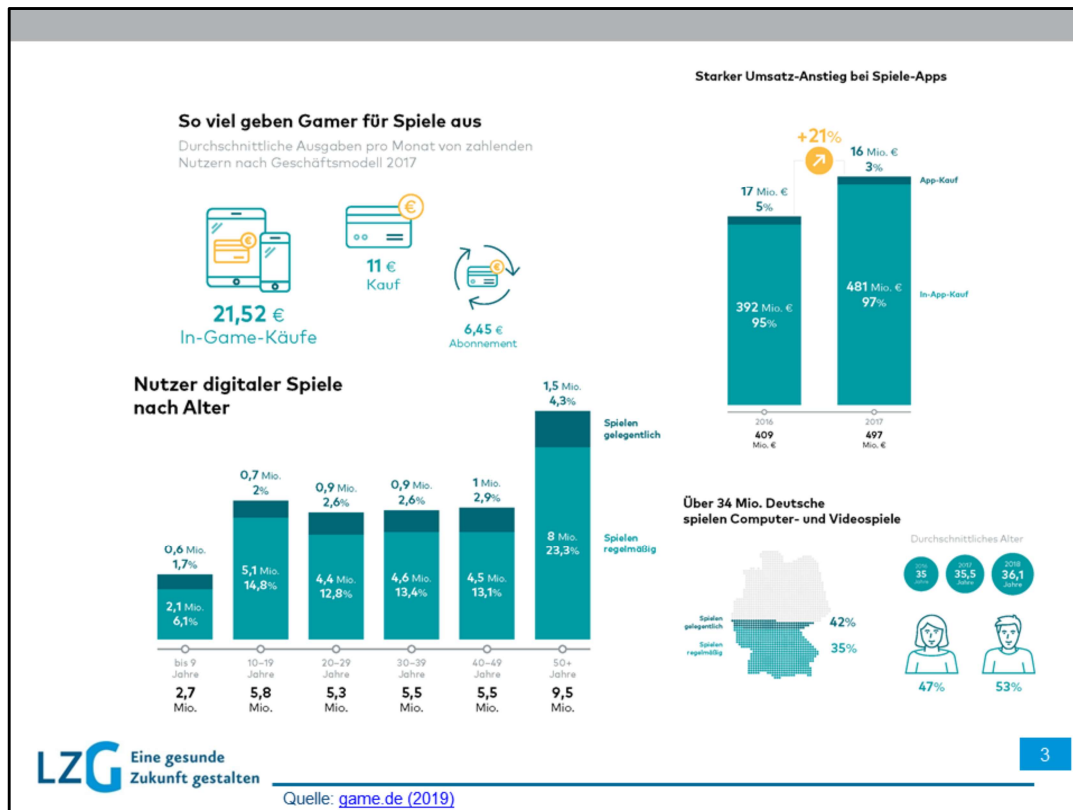


Die Nutzung digitaler Endgeräte in allen Bereichen des Lebens nimmt immer stärker zu. Selbst diejenigen, welche ihr Nutzungsverhalten im Griff haben, schalten ihr Smartphone dutzenden Male, am Tag ein ohne dies zu bemerken. Doch sind wir durch die aktuelle Situation denn mehr gefährdet als zuvor und sind die Regeln für einen ausgewogenen Umgang mit Spielen, Social Media, Streaming usw. nun andere?



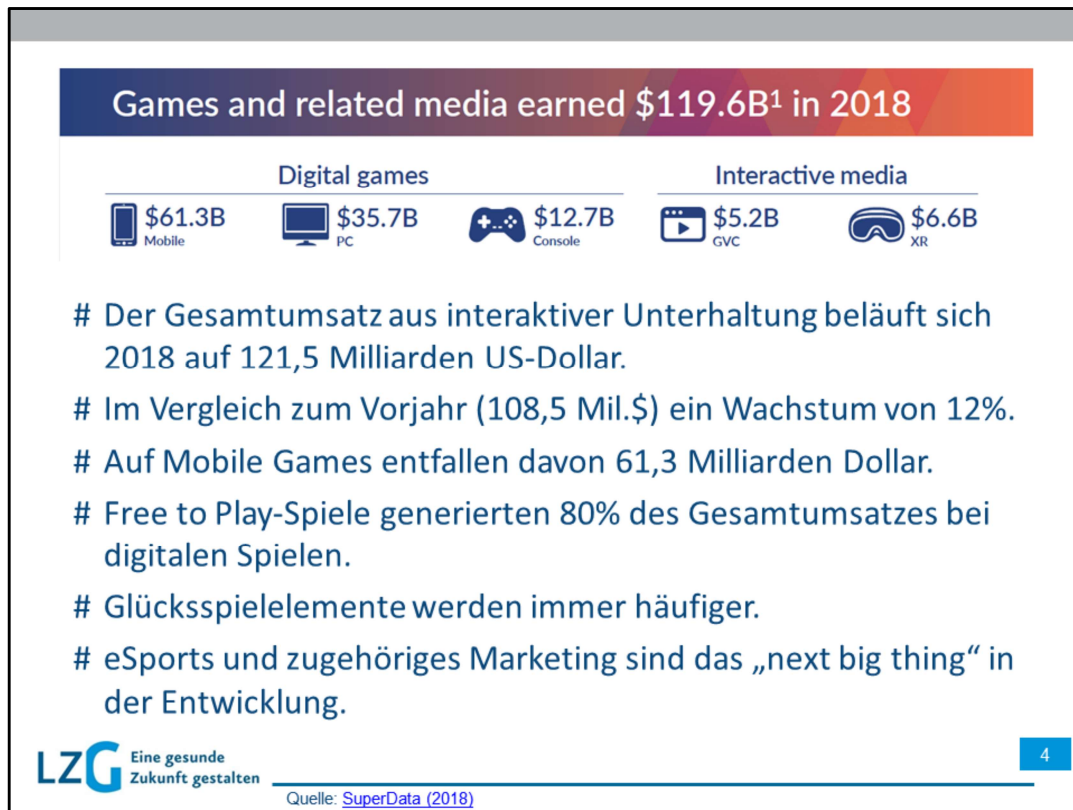
Laut APP Annie, einem Unternehmen welches die Nutzung von Smartphones und Smartphone-Apps analysiert, hat sich die Nutzung von digitalen Inhalten in der aktuellen Krise verstärkt. Wie in der Grafik zu sehen ist, stieg die Nutzung in China während der Krise sogar um 30% an. Doch solche Zahlen bedürfen immer der Interpretation. Die höheren Nutzungszeiten hängen natürlich mit mehr Freizeit für die Chinesen zusammen. Allerdings ist keine deutliche Erhöhung in Deutschland festzustellen. Nutzen die Menschen in Deutschland also ihre Smartphones in der Krise nicht häufiger als z.B. die Menschen in China? Ziemlich sicher doch, allerdings bekommen wir nur langsam neues Wissen darüber.

Was bedeutet das aber für die Nutzer*innen?



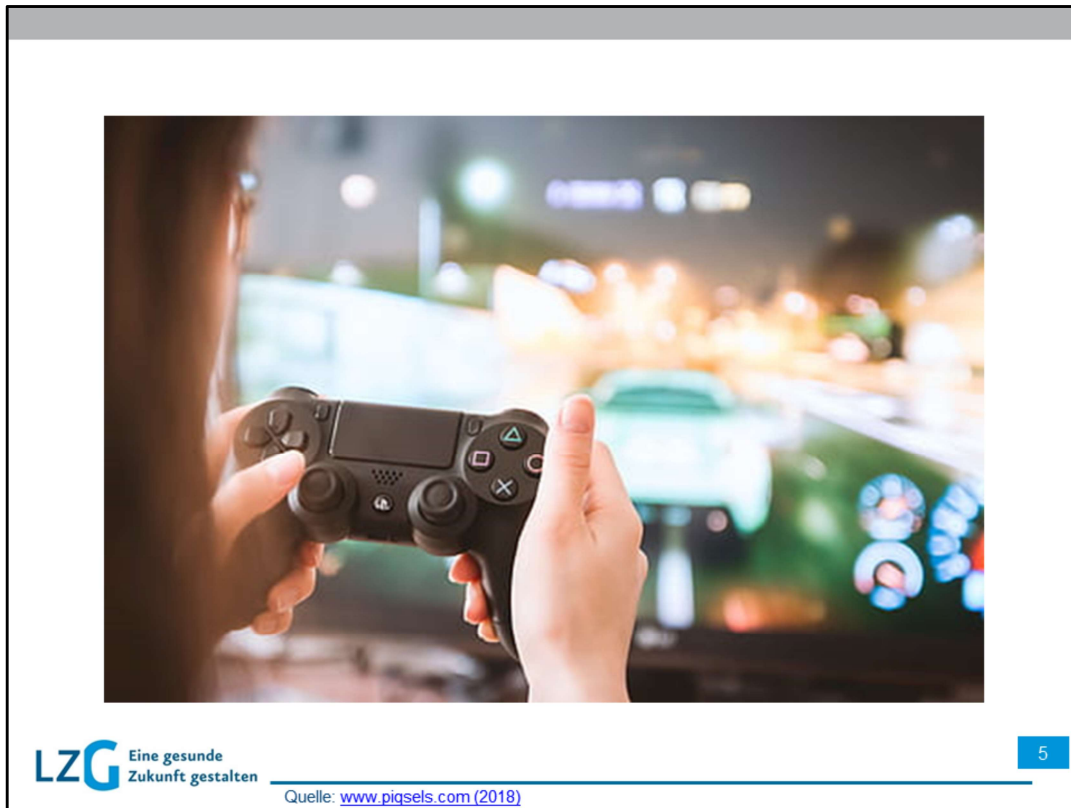
Die oben gezeigten Grafiken stammen noch aus der Zeit vor der Pandemie. Über 34 Mio. Deutsche spielen laut GAME.de regelmäßig digitale Spiele. Dabei liegen die nutzerstärksten Gruppen noch immer in den Alterssegmenten 10-19 Jahre und über 50 Jahren. Die meisten Nutzer*innen, welche Geld in Spielen ausgaben, taten dies via sog. In-Game-Käufe und investierten dabei rund 21,52€ im Monat. Dies führte schon 2017 zu einem Umsatz von 481 Mio. € allein in Deutschland. Von einer Start-up-Szene ist man also bereits weit entfernt.

Mit den steigenden Nutzungszeiten, können die Hersteller sicher auch steigende Umsätze verbuchen. Doch wie schwer ist diese Industrie eigentlich?



Bereits in 2018 setzte die Computerspieleindustrie weltweit 121,5 Milliarden US Dollar um. Zum Vergleich, einer der größten deutschen Autohersteller bringt es gerade mal auf 11 Milliarden. Über 80% des gesamten Marktes stellen dabei kostenlose Onlinespiele (Free-to-Play), in welche Glücksspielelemente wie z.B. Lootboxen oder Einarmige Banditen immer häufiger werden. Womit viele Menschen also ihre Freizeit verbringen, ist für andere ein knallhartes Geschäft. Hier geht es wie in jedem großen Industriezweig und Unternehmen um die Maximierung von Gewinnen. Die Bedürfnisse und Belange der Nutzer*innen sind nicht die erste Priorität der Hersteller.

Aber ist das überhaupt ein Problem?



Fänden sich nicht gerade unter den Free-to-Play-Spielen zunehmen glücksspielartige Inhalte, wäre das Verhalten der Hersteller vielleicht kein Problem. Nutzer*innen können in vielen Spielen einen realen Gegenwert aufwenden um ein zufälliges Ergebnis zu bekommen, z.B. über den Kauf von Lootboxen. Einzig die Ausschüttung des Gewinnes, erfolgt nicht in Form von Geld. Trotzdem ist der Vorgang nah am Glücksspiel und es gibt im Gegensatz zum Glücksspiel hier keinerlei Altersbeschränkungen. Glücksspielartige Inhalte sind auch nur einer der vielen Tricks, mit welchen die Hersteller die Nutzer*innen in den Spielen zum investieren animieren. Die Hersteller haben herausgefunden; Wer länger spielt, investiert auch mehr Geld ins Spiel. Aus dieser Perspektive, bekommt die Verlängerung von Nutzungs- und Spielzeiten neues Gewicht. Kritisch betrachtet kann man also durchaus sagen, dass längeres Konsumieren von Inhalten mit z.B. glücksspielartigen Elementen, das eigene Risiko erhöht.

Gaming Disorder

- # Charakterisiert durch ein Muster von episodischen, beständigen oder wiederkehrenden Spielverhalten (On- wie Offline).
- # Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielverhalten (z.B. Frequenz, Intensität, Dauer, Anfang- und Ende und Kontext).
- # Steigende Priorität vom Ausmaß des Spielverhalten und Vorrang gegenüber anderen Interessen und täglichen Aktivitäten.
- # Fortsetzen oder Steigern des Spielverhaltens trotz aufkommen negativer Konsequenzen.
- # Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen und weiteren wichtigen Bereichen des Lebens.
- # Das Spielverhalten und die beschriebenen Merkmale müssen für eine Diagnose über einen Zeitraum von 12 Monaten evident sein, wenngleich die Dauer in bei massiv auftreten Symptomen verkürzt werden kann.

 Eine gesunde Zukunft gestalten

6

Quelle: [IDC-11 Gaming Disorder \(2019\)](#)

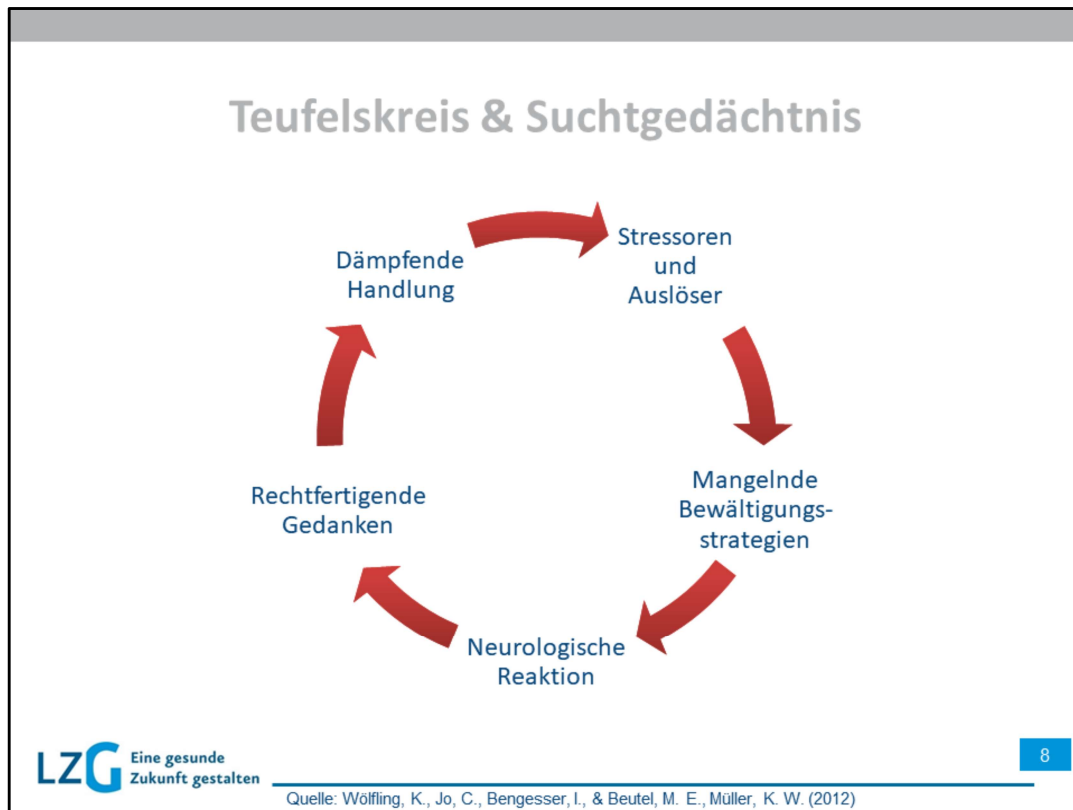
Die Computerspielsucht ist noch nicht lange von der WHO als eigene Diagnose festgelegt. Ihre Kriterien lassen sich jedoch auf jede andere Nutzungsform von neuen Medien anwenden. Kommen mehrere der oben aufgeführten Punkte zusammen, so ist zumindest von einem problematischen Konsum auszugehen. Dieser kann häufig über einen langen Zeitraum noch mit einer gewissen Kontrolle aufrecht erhalten werden. Wenngleich auch hier schon die ersten negativen Auswirkungen sichtbar sind. Kommt zu einem derart belasteten System jedoch eine unvorhergesehene Belastung hinzu, so kann sich ein problematischer Konsum in einen pathologischen Konsum, sprich eine beginnende Suchterkrankung wandeln.

Doch was sind denn eigentlich Auslöser für eine Suchterkrankung?

Mögliche Auslöser und Stressoren

- # Mangelnde oder keine Nutzungsregulation.
- # Langeweile und/oder Eskapismus.
- # Leistungsdruck und emotionaler oder körperlicher Stress.
- # Negativ affektive Gefühlszustände.
- # Negativ besetztes Selbstbild.
- # Häufige Komorbide Erkrankungen: ADHS, Depression und soziale Ängstlichkeit.

Die aufgeführten Punkte tragen häufig zum Entstehen eines pathologischen Nutzungsverhaltens, z.B. Computerspielsucht, bei. Sie können dabei einzeln oder in Häufung vorhanden sein und folgen keiner bestimmten Ordnung. Bei den Komorbiden Erkrankungen ist zu beachten, dass die Sucht als Folge der Ursprungserkrankung sowie als Auslöser (ADHS als Folge ausgenommen) auftreten kann.



Eine Suchterkrankung ist jedoch nicht vorprogrammiert und es bleibt ein Fakt, dass die Sucht die Abweichung von der Norm darstellt und nicht umgekehrt. Vergleichen Sie die Diskussionen aus den 80ern, ob das tägliche Fernsehen für Kinder nun schädlich sei oder nicht. Heute wissen wir, es geht nicht nur um die Inhalte, sondern auch um die Länge und den Zeitpunkt. Eine deutlich differenziertere Betrachtung, welche wir auch für die Betrachtung der Computerspielsucht benötigen.

Sie wissen nun über das Verhalten und die Auslöser Bescheid, welche zu einer Medienabhängigkeit führen können. Damit es allerdings zu einer Suchterkrankung kommt, bedarf es der Wiederholung. Das mag sich in Ihren Ohren seltsam anhören. Doch wir verinnerlichen ein Verhalten über das ständige Wiederholen. Die Sucht stellt hier keine Ausnahme dar.

Stellen Sie sich also eine Person vor, welche unter starkem Druck steht. Sie hat bereits früher zu medienbezogenem Bewältigen, also dem Konsum von Medien als Dämpfung, geneigt. Statt also nach einer Lösung für ihr aktuelles Problem, den Druck zu suchen, konsumiert die Person einfach weiterhin Medien zur Verdrängung. Dieses Verhalten kann man als eine mangelnde oder maladaptive Bewältigungsstrategie verstehen. Das menschliche Gehirn reagiert nach Einübung diese Verhaltens und stellt die neurologischen Weichen. Rechtfertigende Gedanken, wie „das hab ich mir jetzt verdient“ oder „ich gönne mir ja sonst nix“, setzen automatisiert ein und unterstützen die Person, die problematische Handlung (Medienkonsum) in die Realität umzusetzen. Nun setzt durch die Ausschüttung von Hormonen im Körper eine Dämpfung ein. Das Problem, der Druck oder Stress tritt eine Weile in den Hintergrund, solange die Handlung aufrecht erhalten wird. Kurz nach Beendigung der dämpfenden Handlung (Medienkonsum) ist das Problem jedoch nicht bewältigt. Da es noch immer keine passende nicht mediale Strategie gibt, erfolgt erneut die neurologische Reaktion. Diesen Kreislauf nennt man auch Suchtgedächtnis.



LZG Eine gesunde
Zukunft gestalten

Quelle: elmawkefalarabi.com (2019)

9

Ein solcher Teufelskreis des Suchtgedächtnisses kann von Betroffenen bei ihrer Therapie auch unterbrochen werden. Zentraler ist hierbei das Erlernen von nicht medial geprägten Bewältigungsstrategien für die zuvor aufgeführten Auslöser.

Was kann ich für mich tun?

- # Setze dir konkrete, zeitliche Grenzen für deine tägliche Mediennutzung.
Wenn die Zeit aufgebraucht ist, suche dir eine neue Beschäftigung. Hier ist alles erlaubt, was nicht mit Medien zu tun hat.
- # Nutze Medien nicht dauerhaft um Langeweile zu bekämpfen oder deiner Situation zu entfliehen.
- # Stressabbau ist wichtig für deine Gesundheit. Suche dir ein für dich passendes Ventil, z.B. Sport, dass nichts mit Medien zu tun hat.

 Eine gesunde Zukunft gestalten

Quelle: Schaack, C. (2020)

10

Was also können Sie ganz konkret für sich tun, um mit Ihrer Mediennutzung nicht in einen problematischen Bereich zu kommen? Im Kern zusammengefasst: Halten Sie die Balance. Lassen Sie nicht zu, dass Computerspielen, Chatten, Streamen oder was auch immer Ihnen einen Kick verschafft, zur hauptsächlichen Aktivität in ihrem Alltag wird. Suchen Sie nach Alternativen und Ventile für Stress, Druck und Gefühlslagen statt sich dem Konsum zu widmen und achten Sie auf die Signale, welche Ihnen der eigene Körper sendet.

Was kann ich für mich tun?

- # Nutze Medien nicht, wenn es dir schlecht geht oder du aufgeregt bist.
Sprich mit jemandem oder tu etwas dir hilft mit deinen Gefühlen
umzugehen.
- # Definiere dein Selbstbild nicht über die Nutzung von Medien oder die
Meinung anderer. Jeder Mensch ist einzigartig.
- # Achte auf dich und deinen Körper. Wenn du merkst, dass die Art wie du
Medien konsumierst dir nicht gut tut, bist du vielleicht schon in einem
problematischen Bereich. Reduziere deinen Konsum und informiere dich
zur Medienabhängigkeit.

Wie spreche ich Betroffene am besten an?

- Ich bleibe unabhängig vom Ausgang im Gespräch mit der betroffenen Person.
- Ich suche einen günstigen Zeitpunkt und Ort für ein Gespräch.
- Ich achte darauf, dass die Betroffene auch offen für das Gespräch ist.
- Ich verwende „Ich-Botschaften“, wenn ich spreche und vermeide Sätze, welche mit „Du!“ beginnen.
- Ich übe keinen Druck aus oder stigmatisiere mein Gegenüber.

Hier finden Sie noch einmal einen kleinen Leitfaden, wie Sie mit einer betroffenen Person ins Gespräch kommen können. Bitte beachten Sie das Menschen, welche bereits einen problematischen Konsum etabliert haben, mit Rückzug auf das Thema reagieren können. Dies kann Ihnen selbst bei der umsichtigsten Art der Gesprächsführung passieren. Die Betroffenen wissen meist schon, dass ihr Verhalten sie schädigt, können sich dies aber noch nicht eingestehen. Wenn Sie weitere Hilfe in dieser Situation benötigen, so finden Sie unter <https://www.lzg-rlp.de/de/anlaufstellen.html> die Regionalen Fachstellen Glücksspielsucht, welche in Rheinland-Pfalz auch für die Beratung der Medienabhängigkeit zuständig sind.

- Ich spreche über meine eignen Gefühle und Sorgen in Bezug auf die betroffene Person.
- Ich schlage meiner Gesprächspartner*in vor, sich eigenständig zum Thema zu informieren.
- Ich überlasse die Entscheidung über das weitere Vorgehen der Betroffenen.
- Ich achte darauf, Gespräche zum Thema in sinnvollen Abständen zu wiederholen.
- Ich schlage bei Einsicht und einen (gemeinsamen?) Besuch in einer Beratungsstelle vor.

Verfasser:

Christian Schaack

Referent Suchtprävention

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-
Pfalz e.V.**

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Fon: 06131-2069-46

Fax: 06131-2069-69

Mail: cschaack@lzg-rlp.de

Weitere Informationen unter:

www.lzg-rlp.de

LZG Eine gesunde
Zukunft gestalten

Literatur

World Health Organization. *International Classification of Diseases (ICD)*. ICD-11 Beta Draft (Mortality and Morbidity Statistics), 6C51 Gaming Disorder.

Wölfling, K., Jo, C., Bengesser, I., & Beutel, M. E., Müller, K. W. (2012). Computerspiel- und Internetsucht: Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Kohlhammer Verlag.

Dreier, M., Wölfling, K., Duven, E., Giral, S., Beutel, M. E., & Müller, K. W. (2017). Free-to-play: About addicted Whales, at risk Dolphins and healthy Minnows. Monetization design and Internet Gaming Disorder. *Addictive behaviors*, 64, 328-333.

Schaack, C., Dreier, M. & Wölfling, K. (2017). Glücksspielelemente in Computerspielen. Wie ein Trend aus Japan bedenkliche Standards setzt. Online im Internet unter: https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Suchtpraevention_Download/Internetsucht/Gluecksspielelemente_in_Computerspielen.pdf

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2015). Motivierende Gesprächsführung. Suchttherapie, 16, 195.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Gainsbury, S. M., Dreier, M., Greer, N., & Billieux, J. (2019). Unfair play? Videogames as exploitative monetized services: An examination of game patents from a consumer protection perspective. *Computers in Human Behavior*, 101, 131-143.

Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U., & Merkeek, G. J. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit, 31, 12.