

## Problematischer Mediengebrauch



Internet und Computer sind heute fester Bestandteil unserer Alltagskultur. Die Nutzung der 'neuen' Medien ist weit verbreitet und nicht selten verbringen die Nutzer mehrere Stunden täglich damit. Neben Surfen und Chatten sind vor allem Computerspiele (on- bzw. offline) eine beliebte Beschäftigung. Die große Faszination und Anziehungskraft der virtuellen Welt können jedoch zur exzessiven bzw. suchtartigen Nutzung von Computerspielen und des Internets führen.

**Suchttypischen Kriterien**, wie Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, negative Konsequenzen, sind bei einer Internetsucht / Computersucht analog zur Suchtmittelabhängigkeit nachweisbar. Die Betroffenen vernachlässigen andere wichtige Aktivitäten zugunsten der Nutzung dieses Mediums, spüren ein zwanghaftes Verlangen nach dieser Betätigung, können die Computernutzung zeitlich kaum noch kontrollieren und nehmen auch soziale und gesundheitliche Nachteile in Kauf, um das Internet oder den Computer exzessiv nutzen zu können.

Zu den **gesundheitlichen Beeinträchtigungen**, u. U. auch mit hohem Krankheitswert, zählen Schlafstörungen, Ernährungsmängel, psychische Störungen durch Realitätsflucht, Identitätswechsel und die Verschiebung von Kommunikationsmuster. Negativ beeinträchtigt ist vor allem auch die Entwicklung von betroffenen Kindern und Jugendlichen.

Als Näherungswert kann eingeschätzt werden, dass ca. 3 % der Computernutzer einen exzessiven Umgang mit dem PC betreiben. In einer aktuellen Untersuchung unter Schülern der 9. Klassen wurde bei 3 % der Jungen und 0,3 % der Mädchen eine Computerspielabhängigkeit und bei weiteren 4,7 % der Jungen und 0,5 % der Mädchen eine Suchtgefährdung diagnostiziert (Rehbein 2009).

NEU 2017: Homepage zum Thema für Akteure aus den Hilfesystemen:  
[www.dia-net.com](http://www.dia-net.com) (DIA-NET: Diagnostik der Internetabhängigkeit in Netz)

### Anzeichen auf ein problematisches PC-Spielverhalten



- Das Spiel bzw. der Medienkonsum tritt über einen **längeren Zeitraum (mind. 12 Monate) in einer von der Norm abweichenden Form und über das Maß hinaus auf.**
- Kontrollverlust bezüglich Beginn, Ausmaß und Intensität des Spielverhaltens bzw. der Mediennutzung
- **Abstinenzverlust ? Versuche, das Spielverhalten bzw. den Medienkonsum einzuschränken oder aufzugeben, scheitern wiederholt.**
- Unwiderstehlicher Drang/Verlangen zu spielen bzw. Medien zu nutzen
- **Entzugerscheinungen, wie z. B. Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche treten auf, wenn das Spielverhalten bzw. die Mediennutzung reduziert oder aufgegeben werden soll.**
- Vernachlässigung von Verpflichtungen (schulischer, beruflicher und familiärer Art)
- **Starke gedankliche Beschäftigung mit dem Spiel bzw. der Mediennutzung auch während anderer Aktivitäten**
- Die Nutzung von Spielen bzw. Medien wird zunehmend zur **Stimmungs- und Gefühlsregulation eingesetzt und wird zur einzigen Möglichkeit, Gefühle effektiv zu regulieren.**
- Leidensdruck ? anfänglich angenehmes belohnendes Verhalten wird im Verlauf der Suchtentwicklung als zunehmend belastend empfunden.

Quelle: Universität Mainz, Ambulanz für Spielsucht

Deutschlandweit haben sich in einigen Regionen spezialisierte Beratungsstellen für die Mediensuchtberatung etabliert. Spezialsprechstunden zur Internet- und Computersucht wurden an den Universitätskliniken in Tübingen und Mainz eingerichtet.

Die Ambulanz für Spielsucht an der Universität Mainz betreibt eine deutschlandweite

Hotline zur Verhaltenssucht (Beantwortung von Betroffenen und Angehörigen)  
von Mo.-Fr. von 12:00 ? 17.00 Uhr mit der Nummer: 0800-1-529 529 (kostenlos)

In Sachsen sind als Ansprechpartner zu Fragen der Medienabhängigkeit regional zuständigen Suchtberatungs- und Behandlungsstellen zu nutzen ([Übersicht](#)).

Spezialisierte Angebote für verschiedene Zielgruppen werden von der Suchtberatungsstelle der GESOP gGmbH in Dresden (Gasanstaltstraße 10/E, 01237 Dresden, Tel.: 0351-215 30830) angeboten:

- Informationsseminar "Exzessive Mediennutzung und Computer(spiel)sucht" für Betroffene und Angehörige
- therapeutisch begleitete Online-Sucht-Gruppe für erwachsene Betroffene



- Selbsthilfegruppe "Offline-Netzwerk"
- Freizeitgruppe für erwachsene Betroffene
- ESCapade - Präventionsprogramm für Kinder / Jugendliche und deren Familien