

**bitos:**

Ein Unternehmen des  
**LWV**Hessen

DIAKONISCHES WERK  
KASSEL



## Real Life

Erfahrungen aus der Beratungspraxis  
für Computerspiel- und  
Internetabhängige und deren  
Angehörige

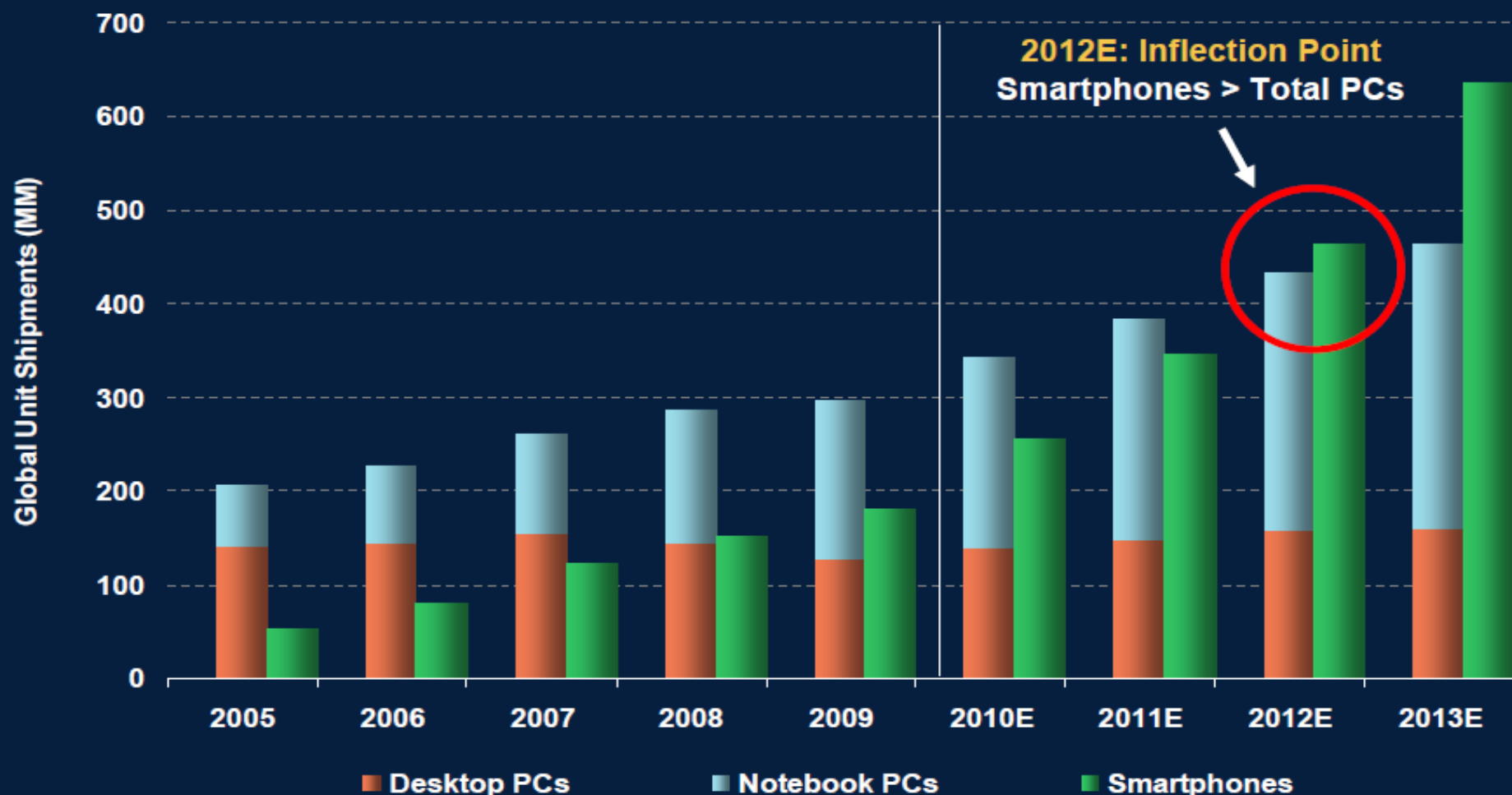
Philipp Theis,

Suchtberatung, Diakonisches Werk Kassel

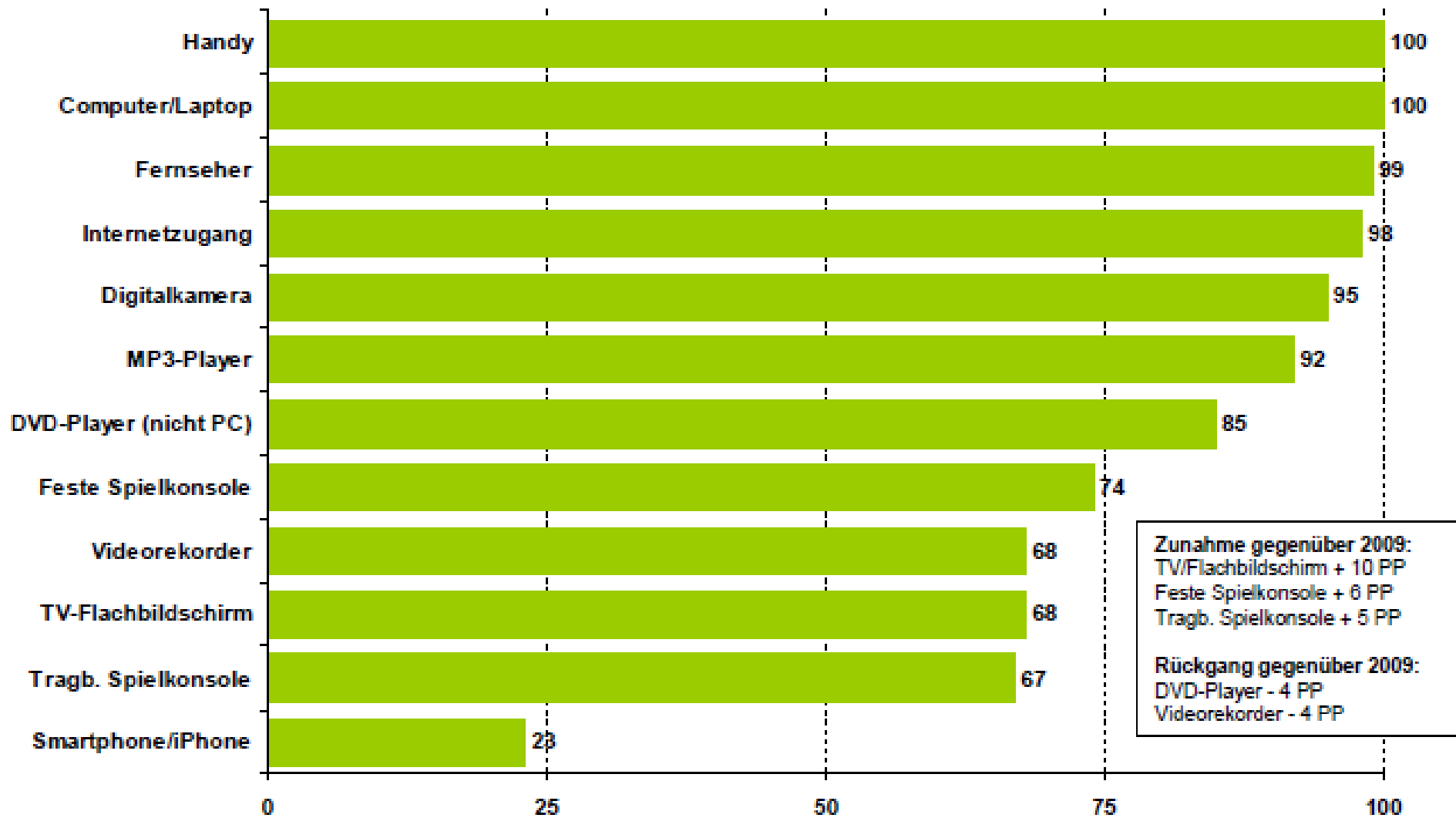
Vitos Klinik Bad Wilhelmshöhe Kinder- und Jugendpsychiatrie

# Smartphone > PC Shipments Within 2 Years – Implies Very Rapid / Land Grab Evolution of Internet Access

Global Unit Shipments of Desktop PCs + Notebook PCs vs. Smartphones, 2005 – 2013E

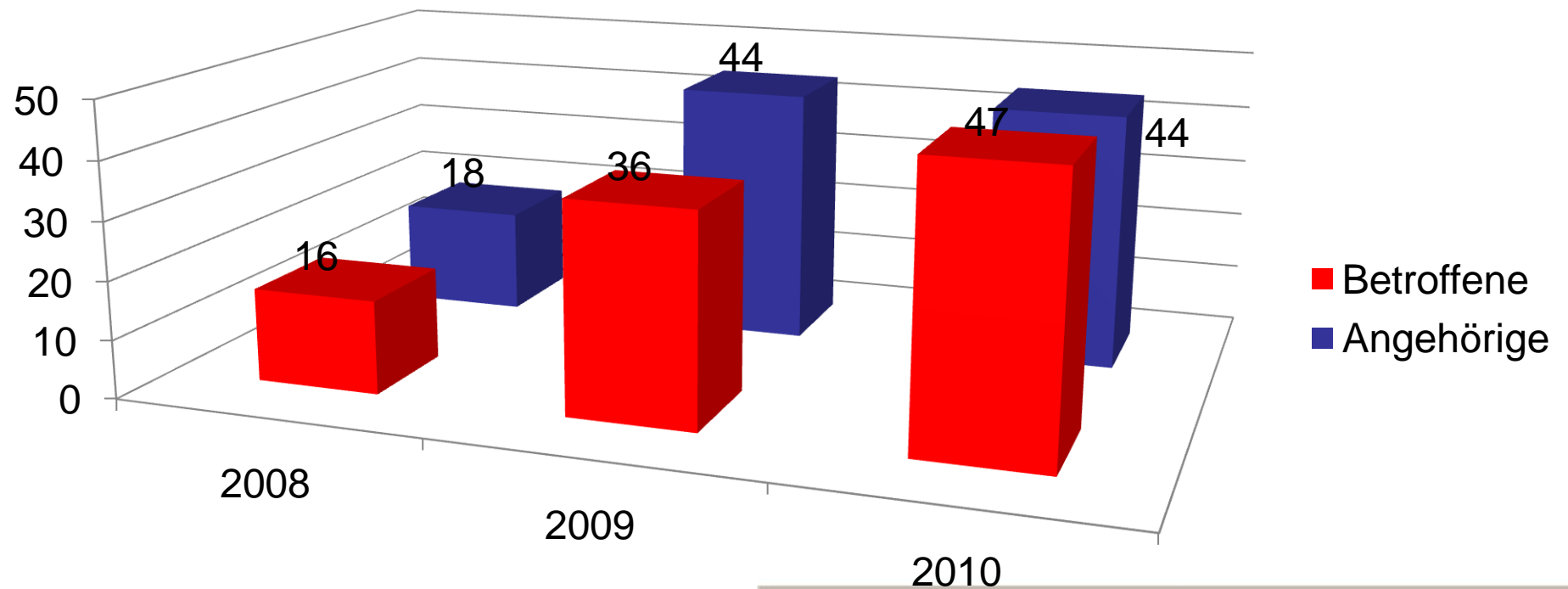


# Geräte-Ausstattung im Haushalt 2010 (Auswahl)



## Klienten seit Projektstart

Stationär ca. 10 Patienten  
(2008 -2010)



## Faszinationskraft der virtuellen Welten aus Klientensicht

Hocheffektive und belohnende Bekämpfung unangenehmer Zustände (z.B. Langeweile, Stress, Ängste usw.)

„Befriedigung“ von Bedürfnissen in Phantasiewelten

- Starke Belohnung
- Soziale Bindung, Gruppendynamik
- Klare verlässliche Regeln und Strukturen → Sicherheit und Kontrolle
- Spielerbindung
- Verfügbarkeit
- Entkoppelung von Raum und Zeit
- Anonymität vs. Identität
- Kompetenzerleben
- Geringes Frustrationsrisiko
- Vermeidung erzwungener Modifikationen der Weltsicht

## Flow (Csikszentmihalyi 1985)

Aufgehen in der Tätigkeit des Spiels → tätigkeitszentrierte Motivation

- Optimale Beanspruchung, Anforderungen entsprechen den subjektiv empfundenen Fähigkeiten
- Flüssiger / glatter Handlungsablauf
- Konzentration erfolgt von selbst, wird nicht unterbrochen
- Sinn wird nicht hinterfragt
- Unmittelbare Rückmeldung
- Weitestgehende Ausschaltung des Zeiterlebens
- Zwischen Herausforderung und Schaffbarkeit
- Verschmelzung mit der Tätigkeit → Immersionserleben, Verlust des Bewusstseins über sich

## **Mediensuchtberatung – zwischen Generationenkonflikt und pathologischer Nutzung**

Unterschiedliche Nutzungsmuster der Generationen

Ängste, Unsicherheiten und Vorurteile bei „Nicht- oder Wenig – Nutzern“

„Digital Natives“

„Digital Immigrants“

„Wertvolle“ und „wertlose“ Hobbys

Familienkonflikte

Risikoverhalten in der Adoleszenz

Missbräuchliche Nutzung

Pathologische Nutzung



## Merkmale einer „Computersucht“ im Sinn einer Verhaltenssucht

(Positionspapier des Fachverbandes Medienabhängigkeit)

Exzessive Ausführung eines Verhaltens über das normale Maß hinaus

- Keine feste Stundenzahl
- Kriterium der Balance

Einengung des Denkens und Verhaltens

- Gedankliche Beschäftigung
- Kognitive Verzerrungen
- Verlangen

Dysfunktionale Regulation von Affekt oder Antrieb

Kontrollverlust

Toleranzentwicklung

Entzugserscheinungen

Vermeidung realer Kontakte zugunsten virtueller Beziehungen

Fortsetzung des Verhaltens trotz bestehender oder drohender negativer Konsequenzen



# THE MANY TRIGGERS OF ADDICTION

Drugs of abuse and excessive behaviours seem to trigger a similar rise in dopamine release in the reward circuits of the brain - a crucial step on the way to addiction

Responsible for impulsivity and planning

FRONTAL LOBE



Drugs of abuse

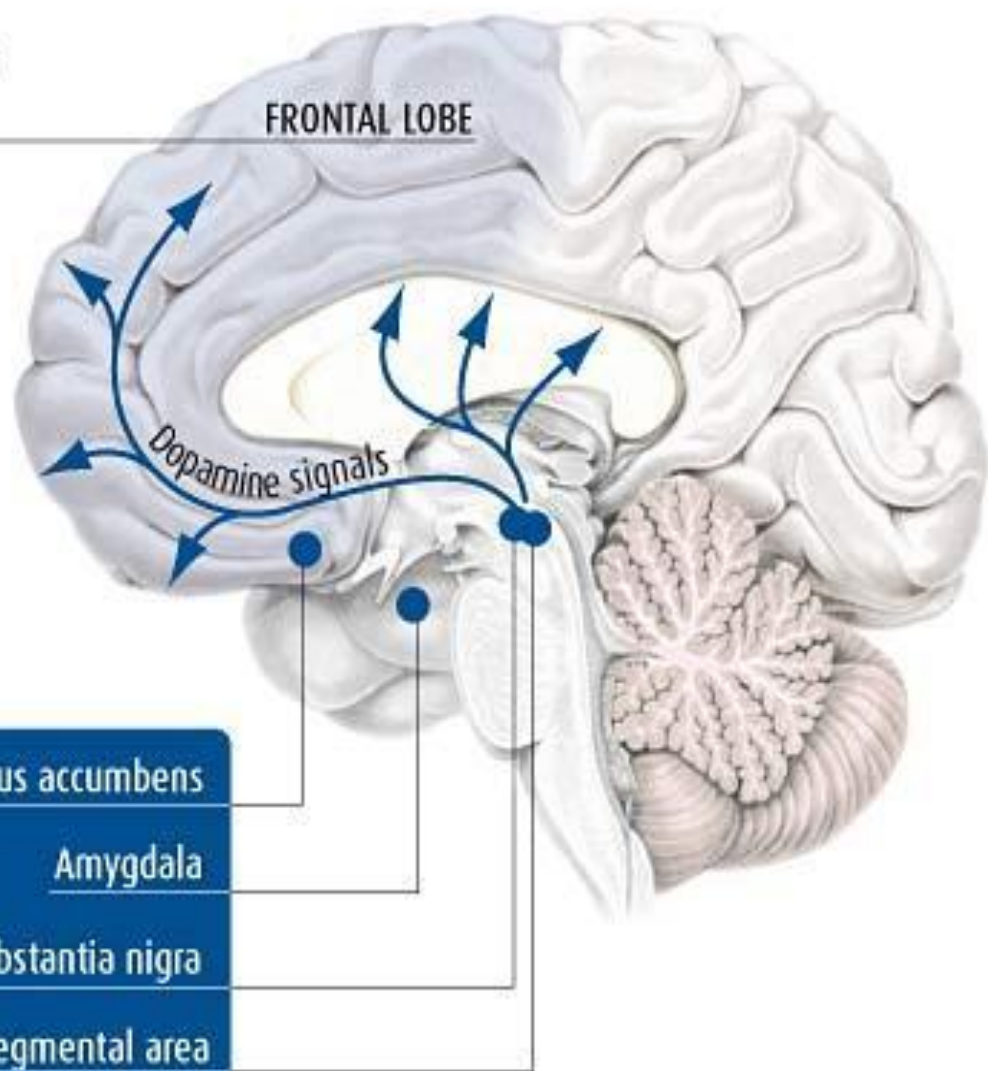
DOPAMINE RELEASE SYSTEM

Nucleus accumbens

Amygdala

Substantia nigra

Ventral tegmental area



## **Einfluss auf ein mögliches Abhängigkeitspotential**

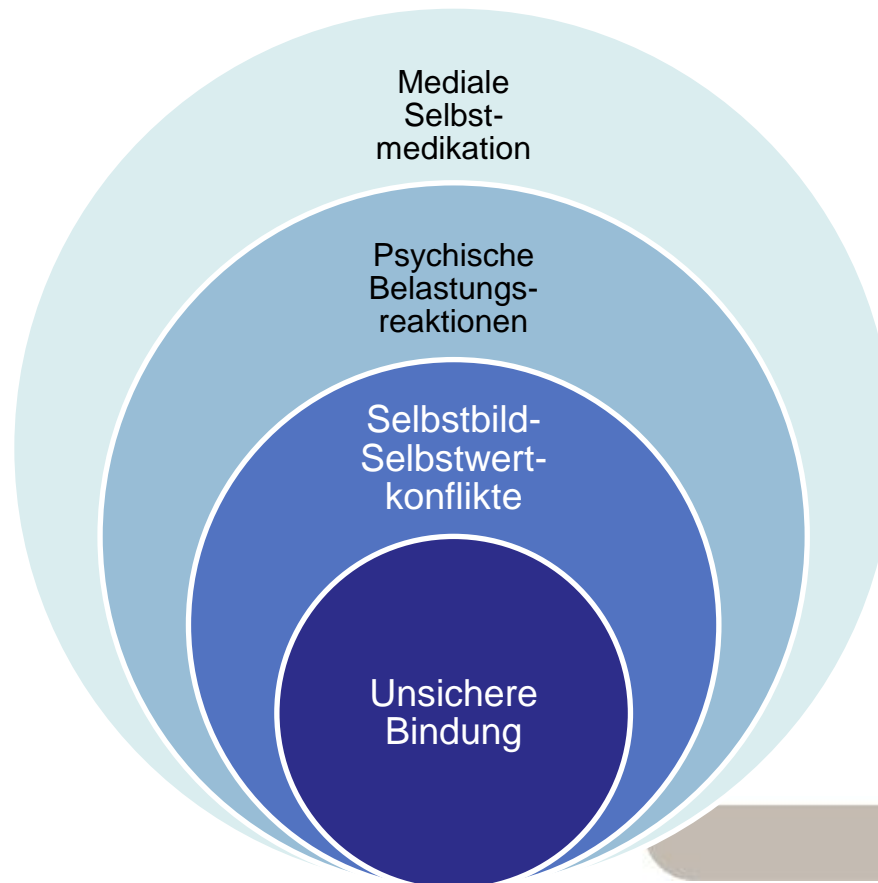
(Quelle: KFN Studie 2009)

eine Vergabe virtueller Belohnungen in Abhängigkeit von der im Spiel verbrachten Zeit  
eine Vergabe besonders seltener und für den Spieler besonders prestigeträchtiger virtueller Belohnungen unter Rückgriff auf Mechanismen intermittierender Verstärkung  
Spielprinzipien, die dem Nutzer direkte Nachteile einbringen sofern er nicht regelmäßig die Spielwelt aufsucht (Persistente Spielwelt)  
langwieriges Levelsystem  
großflächige und komplexe Spielwelt  
komplexe Aufgabenstellungen, die nur innerhalb einer eingespielten und sich funktional ergänzenden Spielergemeinschaft gelöst werden können, daher einen starken Verpflichtungscharakter, Präsenz in der Spielwelt kann nicht ohne größere innere (Verantwortungsgefühl gegenüber den Mitspielern, schlechtes Gewissen) oder äußere Widerstände (Mitspieler drohen mit Ausschluss aus der Gemeinschaft oder mit Kontaktabbruch) reduziert werden

## Beobachtbare Folgen in der ambulanten Praxis

- Soziale Konsequenzen (Rückzug, Isolation, Beziehungskonflikte)
- Vernachlässigung von Pflichten (Schule, Ausbildung, Studium, Beruf)
- Antriebsverlust (verringertes Antriebs, Interessenlosigkeit, Motivationsproblematik)
- Körperliche Folgen (Schlafmangel, Ernährung, Hygiene, Konzentrationsdefizite, Bewegungsapparat)
- Familiäre Konflikte (Konfliktsteigerung, Kommunikationsstörungen)
- Tagesstrukturverlust (Verwahrlosung, Verschiebung Tag-Nacht-Rhythmus)
- Scheitern an Entwicklungsaufgaben (Adoleszenz, Identität, Selbstständigkeit)
- Verstärkung von Grundbeeinträchtigungen
- Abnahme der Belastbarkeit (Verlust von Fähigkeiten zur Stress- und Frustrationsbewältigung, Verlust von Fähigkeiten kommunikativer Art)

## Genese einer pathologischen Mediennutzung



## „Erprobtes aus der Beratung“

Beziehungsaufbau über „PC-Talk“ (sicheres Terrain).

Der Konflikt im (Familien-)System hat Priorität.

Perspektivwechsel

Beziehung „zieht“.

Kein (Kasseler) Klient/Patient wollte bisher nur virtuell leben.

Medienabstinenz ist keine Voraussetzung (und auch kein Ziel).

„Virtuelle Fähigkeiten“ sind Ressourcen.

Das Verstehen des eigenen Blickes auf sich und andere benötigt den Blick auf das virtuelle Alter Ego.

## „Erprobtes aus der Beratung“

Medienprotokoll + Gefühls- Gedankenprotokoll

Medienfreier Tag

Medien / Computerplan

Kommunikationsregeln („Meckerverbot“)

Verträge (Nutzung, Konsequenzen)

Partielle Delegation der Kontrolle

Zeitliche begrenzter „Mediencut“

Partielle Abstinenz

Trauerrituale bei „virtueller Beerdigung“

# River Raid

River Raid 1982 erstes indiziertes  
Computerspiel

Jugendliche sollen sich in die Rolle eines  
kompromisslosen Kämpfers und Vernichters  
hineindenken

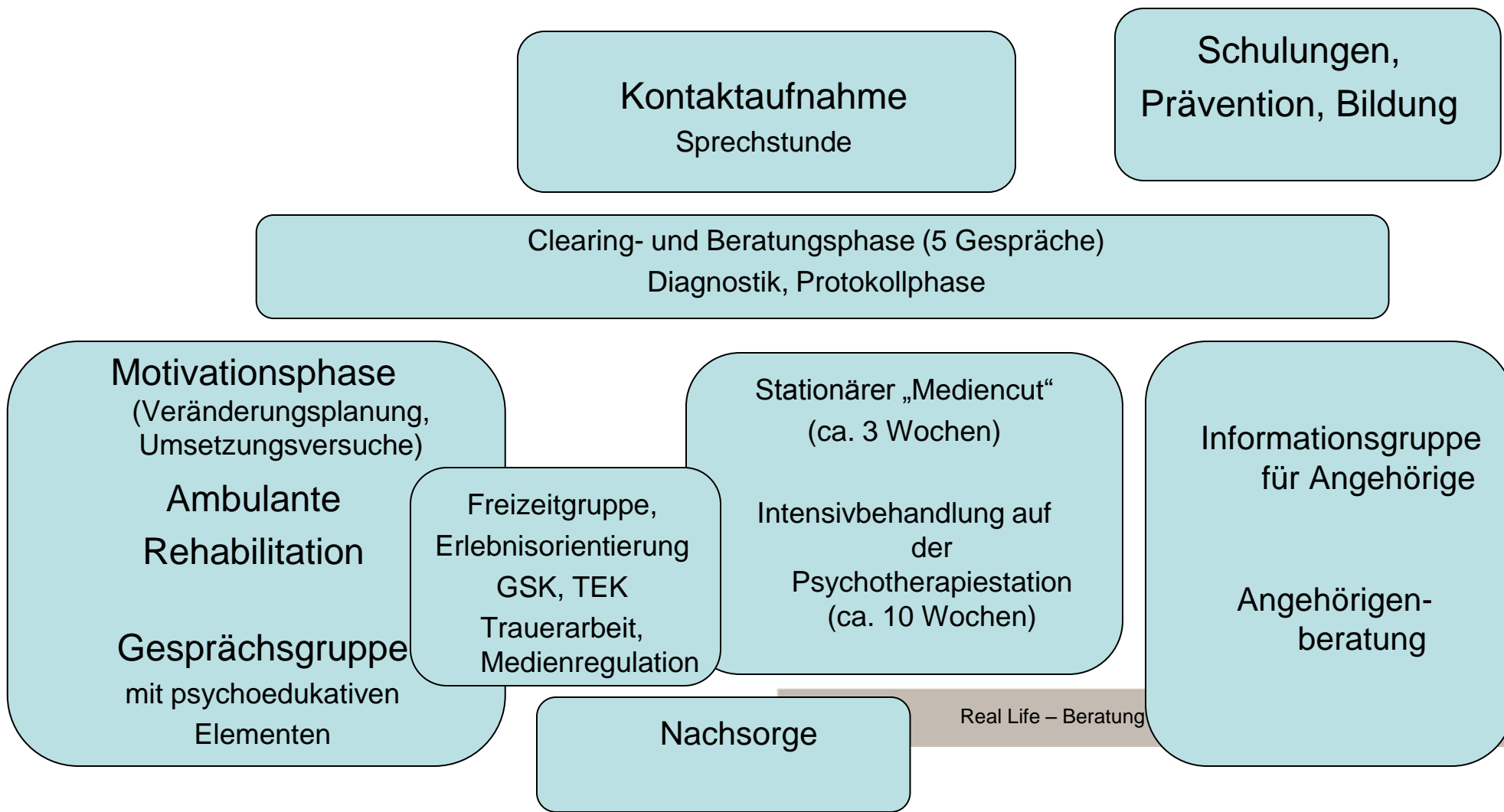
Hier findet im Kindesalter eine paramilitärische  
Ausbildung statt



## Empfehlungen im Umgang mit dem Internet

- Offene Haltung und Interesse
- Begleitung durch die Eltern
- PC im „öffentlichen Raum“
- Benutzerkonten
- Alleine surfen mit Favoriten und Filtersoftware, Kinderstartseite
- Hörweite und Greifbarkeit
- Medienzeiten, Internetnutzungsvertrag (Konsequenz bei Nichteinhaltung?)

## Projekt Real Life



## Fallvignette

**Erstvorstellung im Jahr 2009:** 16-jähriger männlicher Jugendlicher, Schulverweigerung ca. ½ Jahr, exzessives Computerspielverhalten (primär Onlinerollenspiele)

**Familienanamnese:** alleinerziehende Mutter (Trennung vor 12 Jahren, KV hat den Kontakt abgebrochen), keine Partnerschaft, an Depressionen leidend, Großeltern und Tante helfen in Krisen aus

**Eigenanamnese:** Trennungsängste im Kindergartenalter, früher Kontakt mit Medien, TV, Spielkonsole, ansonsten keine großen Auffälligkeiten

## Medienanamnese

**Medienanamnese:** Zunehmendes Spielverhalten am PC mit Internetverbindung, Einstieg in Onlinerollenspiele (Metin 2) über einen Klassenkameraden, Beginn mit World of Warcraft

**Verlauf:** Mobbingvorfall in der Schule, beginnende Schulangst, schulvermeidendes Verhalten, beg. depressive Symptomatik, massive Selbstzweifel, Insuffizienzgefühl  
Sozialer Rückzug bis zur vollkommenen Isolation, symbiotische Beziehungsstruktur bzgl. der Mutter

Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus

Vernachlässigung der Körperpflege, Bewegungsapparat

Keine Problemeinsicht, kognitive Verzerrungen

**Diagnose:** Pathologisches Mediennutzungsverhalten (ICD 10: F63.8), PC als dysfunktionaler Selbstheilungsversuch

Komorbide „Soziale Angst“ (F40.1) mit depressiven Episoden (F32.1)

**Behandlung:** „Clearing“ in der Beratungsphase, Einbezug des Jugendamtes, Unterbringung mit Beschluss in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, 12-wöchige stationäre Behandlung, ambulante Nachsorge im Projekt Real Life, Expositionsübungen, Installation eines Familienhelfers

Im häuslichen Umfeld Regression in alte Muster, stationäre Wiederaufnahme, nach Mediencut, Behandlung auf der Psychotherapiestation, Planung einer Unterbringung in einer Jugendwohngruppe

## ...und nun?

Medienwelten - Lebenswelten

Jugendliche als Experten

Medien als 4. Kulturtechnik

Gerade ein Thema für Eltern und Schule



[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)



**Du hängst nur noch vor der Kiste?  
Tu was! Du bist stärker als Du denkst!**

**Next step: Einfach  
anrufen – auch anonym**

**0561 938 950**

**Life is life**

**Real Life**  
Goethestraße 96, Kassel  
real-life@dw-kassel.de

**Linie 4**  
Haltestelle:  
Stadthalle Palais