

Medienabhängigkeit und Computerspielsucht

Prof. Dr. med. Oliver Fricke

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Zentrum für Seelische Gesundheit

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Klinikum Stuttgart

Kinder- und Jugendpsychiatrie – PH Ludwigsburg

Lernen und elektronische Medien

- Geringe Verarbeitungstiefe führt zu geringer Verankerung des Gelernten, Oberflächlichkeit
- Lernen über Körpererfahrung und soziale Interaktion
- Was im Netz verfügbar ist oder dafür gehalten wird, wird schlecht behalten
- Nahezu alle 5 Minuten Nahrungsmittelwerbung im Kinderfernsehen → Übergewicht
- Pro Stunde täglicher Fernsehkonsum im Kleinkindesalter, Erhöhung des ADHS Risikos um 10% (Christakis et al. 2004)
- Baby-TV und Baby-DVDs (z.B. mit Sprachprogrammen) haben einen negativen Effekt auf die Sprachentwicklung, Vorlesen einen positiven; Kinder benötigen den Kontakt mit einem gegenüber, um Laute und Sprache zu erlernen.(Zimmerman et al. 2007b).
- Kognitive Entwicklung und Schulerfolg negativ abhängig von Zeit des täglichen Fernsehkonsums (Hancox et al. 2005)
- Lesen lernen vermutlich besser durch Schreiben mit Bleistift als mittels Tastatur (Longcamp 2005)
- Verminderung der Sozialkontakte durch ausgedehnte Mediennutzung (Hancox et al. 2004)

Chancen und Risiken

Veränderung der Organisation neuronaler Netzwerke

- Bedeutung sinnlicher Erlebniswelten für Entwicklung und Lernen
 - Selbsterfahrung durch die Bewegung, Anstrengung, Körpererleben
 - Hautsinn (Berührung), Tiefensensibilität, Geruch
 - Sozial-emotionale Kommunikation
- Grundlegende Veränderung der Wahrnehmung und psychischen Organisation durch Bildwelten
- Multitasking – Aufmerksamkeit/Konzentration/Vertiefung – Beschleunigung
 - bleibt genug Zeit für andere Erfahrungsmodi, Ruhe, Kommunikation?
- Umgang der Eltern mit Medien!

Prävalenzen (1)

Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA) Studie 2011

14-64 Jahre

1% der Bevölkerung internetabhängig

4,6% problematische Nutzer

14-24 Jahre:

2,4% abhängig

3,6% problematische Nutzer

14-16 Jahre:

4,9% d. Mädchen abhängig!!

3,1% d. Jungen abhängig

v.a. soziale Netzwerke, bei Mädchen kaum Computerspiele

Quelle: http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung_280611.pdf

Prävalenzen (2)

Studie der Kriminologischen Forschungsstelle Niedersachsen

N = ca.16000 Schülerinnen und Schüler, Alter 15 Jahre

exzessives Spielverhalten (>4,5 Std/Tag):

Mädchen 4,3%

Jungen 15,8%

abhängig:

Mädchen 0,3%

Jungen 3%

gefährdet:

Mädchen 0,5%

Jungen 4,7%

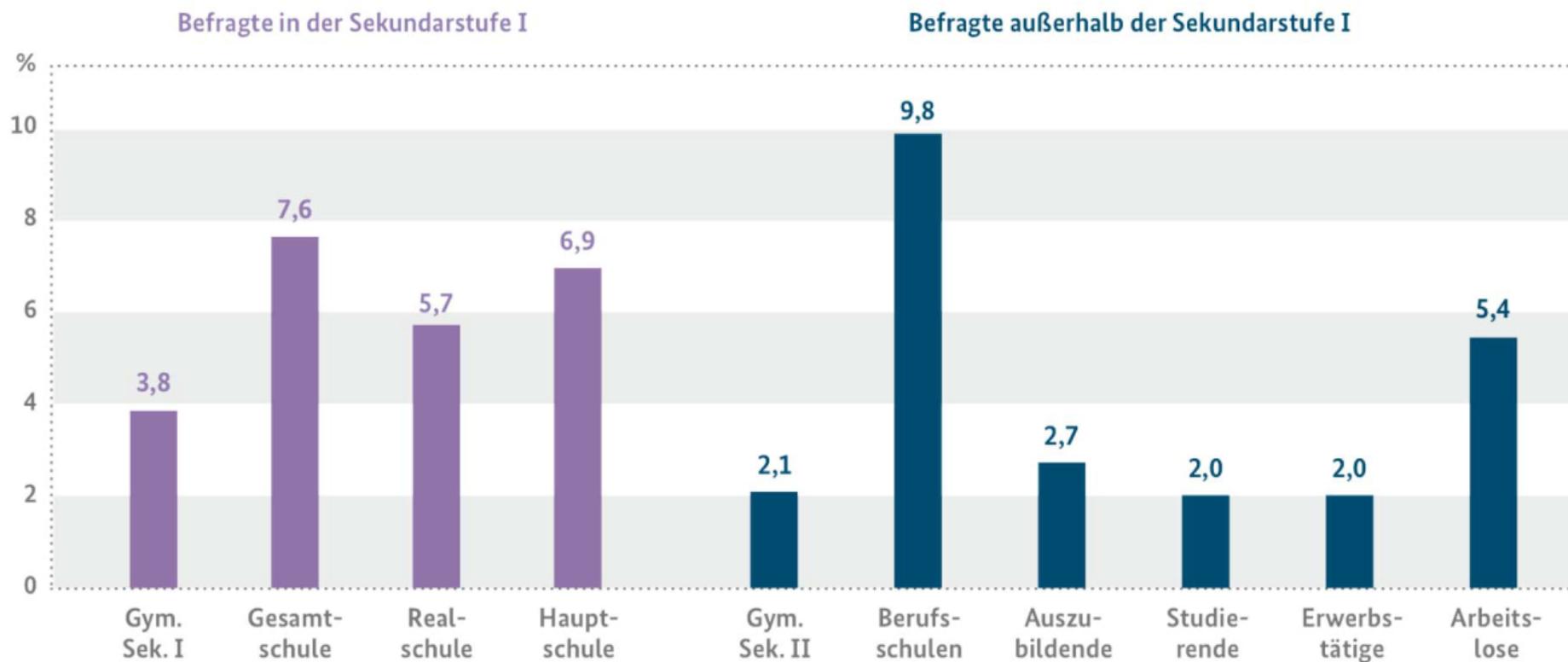
(Rehbein et al. 2009)

Prävalenzen über die Zeit



Quelle: Drogenaffinitätsstudie 2015, BZgA

Prävalenzen in Schulen



Quelle: Drogenaffinitätsstudie 2015, BZgA

Vulnerabilität

geringe soziale Anerkennung

soziale Kontaktschwäche

Bestimmte psychische Erkrankungen mit sozialem Rückzug
(ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, Depression, soziale
Ängste, Schulphobie, narzisstische Problematik)

soziale/schulische Misserfolgserlebnisse

Probleme in der Familie

viel Freizeit, unstrukturierter Alltag

Peer group

Feindseligkeit als Risikofaktor

(Ko et al. 2009)

Faszination elektronisches Spielen

Reizdichte, Thrill, Erregung, aber auch Beruhigung

Kontrolle, Reichweite (macht, was ich will)

Leben in Fantasiewelten

Kommunikation, hole mir Freunde/die Welt nach Hause
Peer group Status, Erfolgserlebnisse

Permanente Verfügbarkeit

»Fun factors«

1. Spannungserleben und emotionale Beteiligung,
2. Gruppenbeziehungen, Teamgeist,
3. Handlungswirksamkeit, Macht, Möglichkeiten, andere manipulieren, Identifikation mit Helden,
4. (intellektuelle) Herausforderung und Erfolg, Sieg.

Internet Gaming Disorder (DSM-5)

Wenn fünf (oder mehr) der folgenden Symptome über eine Periode von zwölf Monaten bestehen, liegt ein Internet Gaming Disorder:

dauernde Beschäftigung mit Internet- bzw. Online-Spielen

Entzugssymptome, wenn nicht gespielt werden kann, zum Beispiel Unruhe, Gereiztheit

Toleranzentwicklung: Bedürfnis, immer mehr zu spielen

Kontrollverlust: Versuche, weniger oder nicht zu spielen, missglücken
Verlust des Interesses an früheren Hobbys oder anderen Aktivitäten

Täuschung von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen über das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens
Gebrauch der Online-Spiele, um negativen Emotionen (zum Beispiel Hilflosigkeit, Ängstlichkeit) zu entkommen
Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, Arbeit oder Ausbildung wegen des Online-Spielens

exzessives Online-Spielen trotz des Wissens um die psychosozialen Probleme

Entzug

Reizbarkeit, schlechte Laune, aggressive Impulsdurchbrüche

Depressivität

Nervosität

Schlafstörungen

Essstörungen

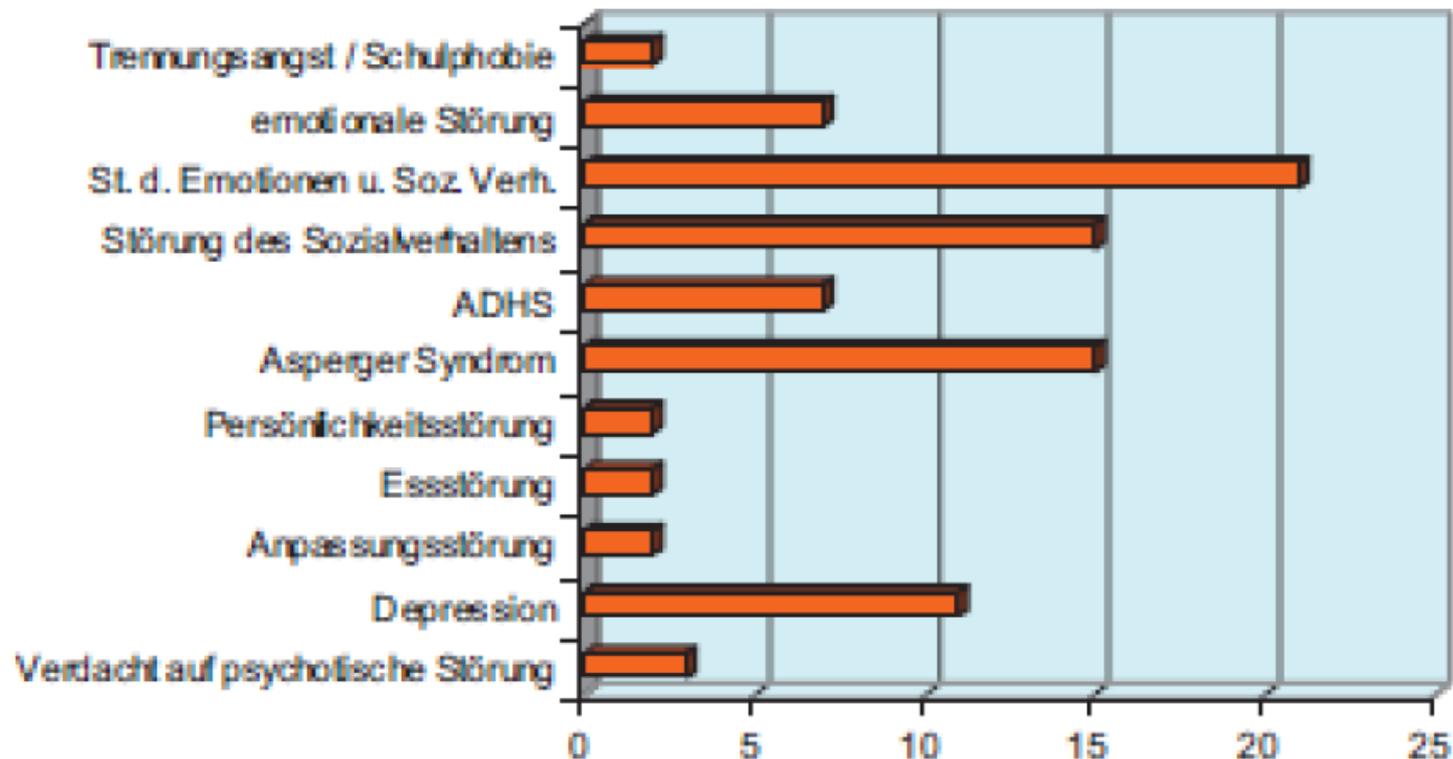
Schweißausbrüche

„Leben ohne PC sinnlos“

Vegetative Begleiterscheinungen können bis zu einer Woche anhalten

Komorbiditäten

Die n = 63 Jugendlichen mit komorbiden Störungen zeigten folgende Störungsbilder:



Die Inzidenz ist in Absolutzahlen der Häufigkeit aufgeführt, Mehrfachnennungen waren möglich.

Komorbidität in der
Tübinger
Inanspruchnahme-
population
Quelle: Barth 2012

Computerspielsucht und Aggressivität

Katharsisthese (Abreaktion) trifft nicht zu, statt dessen werden Gewaltfantasien „eingeübt“

Induktionsthese trifft nicht zu (Gewaltkonsum erzeugt gleichartige Gewalt)

Tatsächlich komplexer Zusammenhang zwischen Primärpersönlichkeit, familiärem und sozialem Umfeld, Gewaltkonsum, Darstellung der Gewalt im Spiel (bestätigend, realistisch, legitimiert)

Aufbau von Gewaltfantasien, keine alternativen Lösungsstrategien, soziale Isolation spielen eine wichtige Rolle

Jedoch: Studien und Metaanalysen legen mittlerweile nahe, dass unabhängig von derartigen Moderatorvariablen der Konsum gewalthaltiger Videospiele einen kausalen Risikofaktor für eine Zunahme aggressiven Verhaltens, aggressiver Kognitionen und aggressiver Affekte und für eine Abnahme von Empathie und prosozialen Verhaltensweisen im unteren Bereich darstellt (Anderson et al. 2008)

Hilfeangebote: Möglichkeiten der (Selbst-) Strukturierung und Vorbildfunktion der Eltern

Protokollierung

Selbsteinschätzung, wie viel akzeptabel ist

Absprachen zwischen Eltern und Kindern mit konsequenter Umsetzung,
ggf. Koppelung an bestimmte andere Ziele (z.B. Schularbeiten)

Technische Möglichkeiten der Begrenzung (Zeitsperren, Verfügbarkeit
der Geräte, WLAN/Bluetooth)

Alternativangebote!!!, familiäre Aktivitäten, Förderung von
Alternativverhalten, gemeinsame Aktivitäten!!

Im Gespräch bleiben, sich dafür interessieren!

Eigenen Medienkonsum überprüfen!!

Rückgriff auf professionelle Hilfe, z.B. bei Affektdurchbrüchen (ggf. auch
Notfalleinweisung)

Möglichkeiten der Schule

Medienerziehung

Objektive Aufklärung über Risiken unterschiedlichster Art

Suchtpotential

Sozialer Rückzug

Anonymität

Preisgabe persönlicher Daten

Sexuelle Attacken

Einbau und Einüben attraktiver medialer Angebote im Unterricht

Gruppenkultur und Kommunikation fördern

Erkennen und Ansprechen von Fehlentwicklungen und gemeinsames Gespräch mit Jugendlichen und Eltern

Medienpädagogische Empfehlungen (1)

Spielerbezogene Handlungsempfehlungen

Selbstbestimmten Umgang mit Computerspielen fördern

- Spielbezogenes Wissen als Ausgangspunkt für weiterführende kreative Umgangsweisen nehmen
- Informationsangebote und Reflexionsmöglichkeiten bieten

Zielgruppenspezifische Angebote ausbauen

- Medienpädagogische Projekte für bestimmte Zielgruppen (z. B. die spielaffinen Jungen) anbieten und an der jeweiligen alltäglichen Mediennutzung anknüpfen.
- Peer-to-Peer-Ansätze weiterentwickeln, in denen Gleichaltrige als Rollenvorbilder fungieren

Transferräume schaffen

- Spielbezogene Kompetenzen ernst nehmen und von ihnen ausgehend Möglichkeiten anbieten, in denen die Spieler diese anwenden können

Alternativen bieten

- Andere, nicht computerspiel- oder medienbezogene Aktivitäten (z. B. erlebnispädagogische Angebote) bereitstellen
- Andere Spiele mit hohem Kompetenzförderungspotenzial (z. B. Serious Games) anbieten
- Andere Nutzungsweisen anregen, die eine reflektierte Auseinandersetzung mit den Spielen ermöglichen

Medienpädagogische Empfehlungen (2)

Elternbezogene Handlungsempfehlungen

Medienkompetenz und
medienpädagogische
Kompetenzen fördern

- Informationsangebote für Eltern formulieren
- Niedrigschwellige Zugänge und Möglichkeiten anbieten, um Spiele auszuprobieren, zu bewerten und darüber zu diskutieren
- Konzepte zur Integration medienerzieherischer Erkenntnisse und Ansätze in den jeweiligen Erziehungsalltag entwickeln
- Innovative Strategien der Elternarbeit und -ansprache zur Sensibilisierung konkreter Zielgruppen entwickeln
- Dialog zwischen Eltern und Kindern fördern

Quelle: http://www.hans-bredow-institut.de/webfm_send/563

Zusammenfassung (1)

- Elektronische Medien sind überwiegend als Bildwelten gestaltet. Dies macht sie einerseits attraktiv und spannend, führt andererseits zu einer Umstrukturierung unserer Wahrnehmungsorganisation, deren Folgen noch nicht abzuschätzen sind. Dies begann bereits mit der bildenden Kunst, nahm Fahrt auf mit der Fotografie als Massenmedium, ging weiter mit Kino, Fernsehen und erreicht einen Höhepunkt heute mit einer Omnipräsenz von (Bild-)Werbung und elektronischen Medien.
- Lernprozesse, Wahrnehmung und kognitive und emotionale Organisation werden dadurch tiefgehend verändert. Neurowissenschaftliche Befunde zeigen, dass sich dies, wie nicht anders zu erwarten, dauerhaft in der Organisation neuronaler Netzwerke niederschlägt – unser Gehirn und speziell das von Kindern verändert sich.
- Die Hoffnungen auf effizienteres Lernen durch elektronische Medien haben sich – im Gegensatz zum Buch - nicht erfüllt. Im Gegenteil, es zeigen sich zahlreiche Probleme. Das Erlernen der Kulturtechniken (Lesen, Schreiben, Rechnen) wird behindert, Bildungskarrieren beeinträchtigt, selbst Multitasking wird nicht verbessert.

Zusammenfassung (2)

- Das eigentliche Problem der elektronischen Medien ist, dass bei starkem Gebrauch zu wenig Zeit für sinnlich haptische Erlebnisse und unmittelbare soziale Erfahrungen bleibt. Besonders Kleinkinder sind für Entwicklungs- und Lernprozesse auf eine Verbindung von körperlichen Wahrnehmungen, sozialer Interaktion und neuen (Lern-)erfahrungen angewiesen. Nur so bilden sich stabile psychische Strukturen und werden in der kognitiven und Persönlichkeitsentwicklung verankert.
- Sehr wichtig ist der Mediengebrauch der Eltern