

Fortbildungsvortrag
18. Mai 2011
Römerhaus Sulzberg

Internetsucht

Was ist das genau?
Was kann man tun?

Dr. med. Matthias Wagner
Klinik Alpenblick
88316 Isny-Neutrauchburg

Exzessive Internetnutzung

- Psychosoziales Übergangsphänomen
- Symptom einer bekannten psychischen Störung
- Impulskontrollstörung
- Störung der Beziehungs- und Selbstwertregulation
- Stoffungebundene Abhängigkeit, Verhaltenssucht

Symptome der Internetsucht

Klassische Suchtkriterien

1. Starkes Verlangen oder innerer Zwang, ständige gedankliche Beschäftigung („craving“)
2. Nicht mehr aufhören können, längere online-Zeiten als vorher geplant, vergebliche Reduktionsversuche („Kontrollverlust“)
3. Zunahme der Nutzungsdauer und -intensität, um bestimmte Wirkung (z.B. Entspannung) zu erzielen („Toleranzentwicklung“)

Symptome der Internetsucht

Klassische Suchtkriterien

4. Innere Unruhe und Nervosität, wenn Computernutzung nicht möglich („Entzug“)
5. Vernachlässigung von Beruf/Ausbildung/Schule und realen sozialen Beziehungen

Prävalenz

- 3,2 % Internetsüchtige in einer Studie mit über 7000 Jugendlichen und Erwachsenen (Hahn, Jerusalem 2001)
- 9,3 % exzessive Computernutzer in einer Stichprobe von 323 Kindern (Grüsser et al. 2005)
- 7,1 % Internetsüchtige von 1037 Probanden (Niesing 2000)
- 2,8 % Computerspielabhängige und -gefährdete in einer Population mit 44610 Schülern neunter Klassen (Rehbein et al. 2009)
- In zahlreichen Studien aus verschiedenen Ländern Prävalenzen zwischen 0,9 und 78 %.

→ Prävalenz noch unklar. Realistisch aus meiner Sicht 3 %.

mind. 80 % davon sind Jungen oder Männer

Online Studie der Humboldt-Universität Berlin

Stichprobe

- 8266 Personen, davon 7091 aus BRD
- M=80,2 %, F=19,8 %
- Alter:

10-19J:	21 %	(13 %)
20-29J:	46 %	(26 %)
30-39J:	23 %	(26 %)
40J+:	9 %	(35 %)
- Internetnutzung durchsch. 19 Std./Woche

Prädiktoren der Internetsucht

- Internetsüchtig 3,2 %, interpoliert 2,7 %.
- Internetsüchtige sind 34 Std./Woche online.
- Jugendliche sind besonders betroffen:

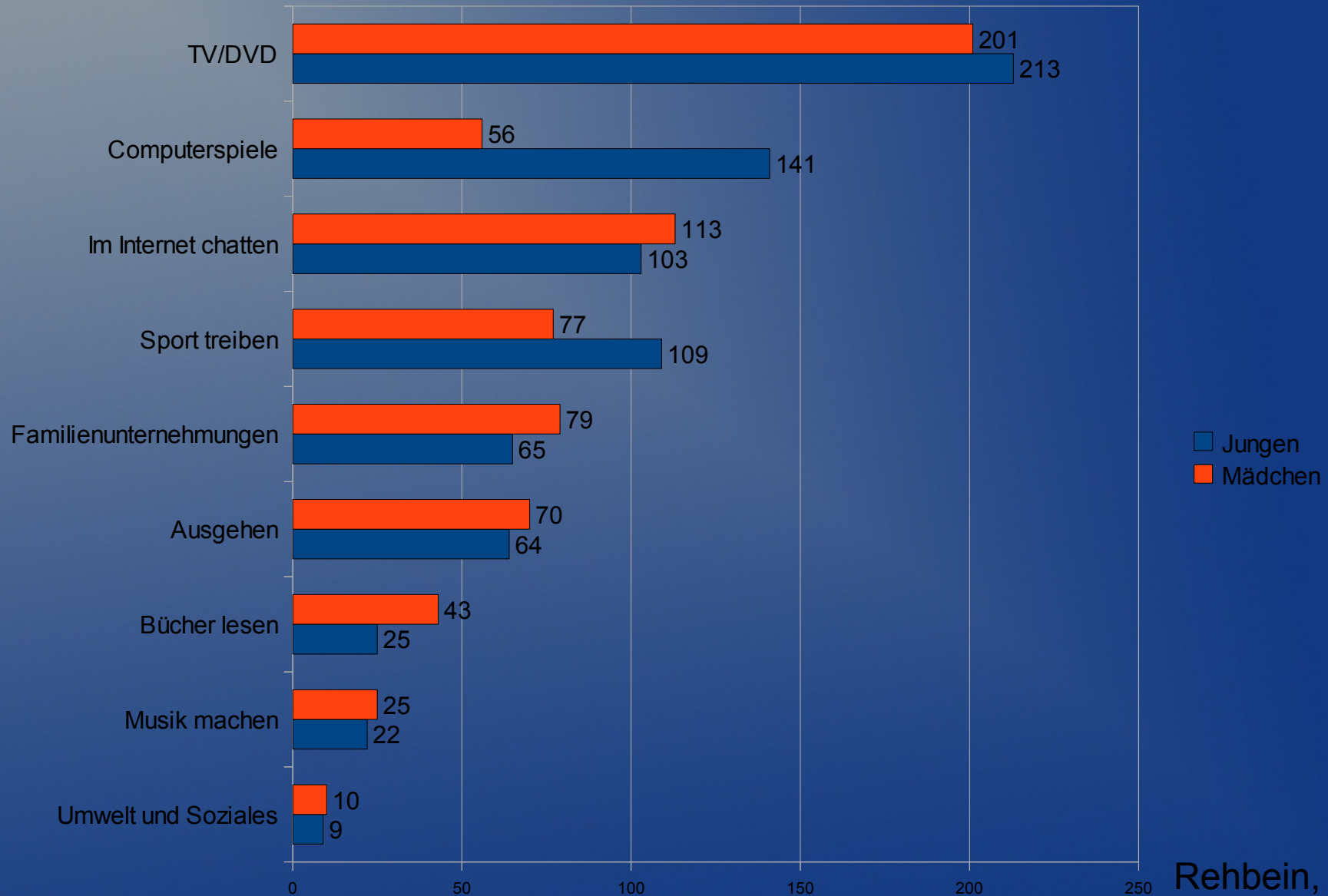
<15J:	10,3 %
15-19J:	6,8 %
20-29J:	2,3 %
30-39J:	1,9 %
40-49J:	1,6 %

Prädiktoren der Internetsucht

- Prädiktoren sind:
 - geringe Schulbildung
 - niedriger sozialer Status
 - Arbeitslosigkeit
 - Teilzeitbeschäftigung
 - Menschen ohne Lebenspartner
- Kein Zusammenhang mit Internet-Erfahrung

Hahn/Jerusalem (2001)

Freizeitverhalten der Neuntklässler



Was fasziniert am Internet?

- Beziehung, Gemeinschaftsgefühl, Anerkennung
- Immersion
- Realitätsflucht, vermeintlicher Stressabbau
- Herausforderung, Wettbewerb, Prestige
- Macht und Kontrolle
- Vertrautheit, Glücksgefühle
- Thrill, Sensationslust, Neugier
- Erprobung von Identitätsentwürfen, Entdeckung sonst unzugänglicher Lebensbereiche

Was fasziniert am Internet?

Äußere Faktoren

- Ununterbrochene Verfügbarkeit („24/7-User“)
- Unbegrenztes Angebot
- Sofortige Bedürfnisbefriedigung
- Personalisierung des Angebots
- Interaktivität
- Unkomplizierte Kontaktaufnahme möglich
- Anonymität
- Graphisch anspruchsvolle virtuelle Räume

Was fasziniert am Internet?

Gesellschaftliche Faktoren

- Omnipräsenz des Computers
- Auflösung der klassischen Familienstruktur
- Unsicherer/antiautoritärer Erziehungsstil
- Mangelnde Medienkompetenz bei Erwachsenen
- Mediennutzung der Kinder erwünscht
- Macht der Medienindustrie und der Werbung

Erklärungsmodelle

- Dysfunktionaler Stressbewältigungsversuch
- Klassische Konditionierung
- Operante Konditionierung
- Neurobiologische Modelle
(Belohnungszentrum, Transmittersysteme)

Grundbedürfnisse

Grundbedürfnis	Möglichkeiten im Internet	Gefahren im Internet
Bindung	Soziale Kontakte, Gruppen mit ähnlichen Interessen	Verarmte Kommunikation, Einüben unrealistischer Beziehungsgestaltung
Orientierung/Kontrolle	Erwerb medialer Techniken	Abnahme von interpersonellen Fähigkeiten
Selbstwerterhöhung	Sinn, „Spiritualität“	Reifungsstörung
Lustgewinn/ Unlustvermeidung	Spielerfolg	Unrealistische Erwartungshaltung im Umgang mit Konflikten und aversiven Emotionen

Psychische Comorbidität

- 90% der Internetsüchtigen haben eine oder mehrere relevante psychische Störung nach DSM IV (vs. 23% der Kontrollgruppe).
- 40% depressive Störungen
- Signifikant häufiger Angststörungen 43 vs. 10%
- Stoffliche Süchte nicht erhöht (außer Rauchen)
- Persönlichkeitsstörungen dreimal so häufig

Quelle: Kratzer S (2006): Pathologische Internetnutzung
(Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München)

Funktionalität abhängigen Verhaltens

Störung	Problemverhalten	Dysfunktionales Coping
Angst	Vermeidung angstbesetzter Stimuli	Kontrolle
Depression	Rückzug, Vermeidung aversiver Emotionen, Suizidalität	Ablenkung als frustranter „Selbstheilungsversuch“ Verständnis in Suizidforen
ADHS	Impulskontrollstörung, Langeweile	Sensation seeking
Deviante Verhaltensstörung	Angst vor Strafe, Scham	Ausleben der Devianz im Internet, Anonymität
Borderline-Persönlichkeitsstörung	Ambivalenz in Beziehungen, Traumatisierung	Kontrolle von Nähe und Distanz, Kontrolle intensiver Emotionen
Narzisstische Persönlichkeitsstörung	Frustrationserlebnisse durch unerfüllte Größenideen	Machtausübung, Kontrolle anderer, Selbstdarstellung

World of Warcraft

Völker und Klassen

Volk	Druide	Hexenmeister	Jäger	Krieger	Magier	Paladin	Priester	Schamane	Schurke	Todesritter
Menschen		X	X	X	X	X	X		X	X
Zwerge			X	X	X	X	X	X	X	X
Gnome		X		X	X		X		X	X
Nachtelfen	X		X	X	X		X		X	X
Draenei			X	X	X	X	X	X		X
Worgen	X	X	X	X	X		X		X	X
Orcs		X	X	X	X			X	X	X
Untote		X	X	X	X		X		X	X
Tauren	X		X	X		X	X	X		X
Trolle	X		X	X	X		X	X	X	X
Blutelfen		X	X	X	X	X	X		X	X
Goblin		X	X	X	X		X	X	X	X

Fallbeispiel: Patient R.

- 20 J.a. Mann, stark übergewichtig
- Single, wohnt bei den Eltern
- Mittlere Reife 2007
- Ausbildung zum Schreiner
- Frühere Hobbys: Segelfliegen, Schwimmen, Pfadfinder, kirchliche Jugendarbeit
- Eltern von Beruf Lehrer
- 3 ältere Brüder

Fallbeispiel: Patient R.

Aktuelle Beschwerden:

- Seit 2 Jahren tägliches Spielen am PC („*Silkroad Online*“), zuletzt die ganze Freizeit, bis spät in die Nacht, am WE bis 6 h morgens, keine Freunde mehr, keine anderen Hobbys mehr.
- Überwacht das MMORPG mit Bots, spielt nebenher andere Spiele und sieht fern.
- Geldausgaben: 60-80 € pro Monat.
- Beim Spielen ständiger Konsum von Fastfood

Fallbeispiel: Patient R.

- In der Ausbildung ständig in Gedanken beim Computerspiel
- Chef spricht ihn auf Unkonzentriertheit an.
- Häufige Fehlzeiten.
- „Schlechte Ausbildung“. Gefühl, als billige Arbeitskraft missbraucht zu werden.
- Gewohnt, sich immer anzupassen. MMORPG als Möglichkeit, auszurechnen.
- Schlecht gelaunt, abweisend, energielos
- Starke Ängste vor Ablehnung

Fallbeispiel: Patient R.

- Grund für die stationäre Behandlung:
R. stellt fest, dass der Computer die Kontrolle über ihn gewonnen habe.
- Eltern zeigen coabhängiges Verhalten, erledigen alles für ihren Sohn.

Folgen der Internetsucht

- Psychisch:
 - Verringerung der Frustrationstoleranz
 - aggressives Sozialverhalten
 - Reduktion des Selbstwertgefühls
 - Störung des Körperbildes
 - Absinken der Ermüdungsresistenz
 - Störungen von Gedächtnis und Konzentration
- Die Entwicklung comorbider psychischer Krankheiten ist häufig

Folgen der Internetsucht

- Sozial:
 - beruflicher bzw. schulischer Leistungseinbruch
 - Arbeitsplatzverlust, Abbruch der Ausbildung, etc.
 - familiäre Konflikte, Partnerkonflikte
 - Rückzug, Isolation
 - Verlust von realen Freunden
 - Verlust des Partners
 - Verwahrlosung

Folgen der Internetsucht

- Körperlich:
 - ungesunde Ernährung, Adipositas, Diabetes
 - muskulärer Abbau durch Bewegungsmangel
 - Muskuloskeletale Syndrome
 - Sehnenscheidenentzündung
 - Augenbeschwerden
 - Kopfschmerzen
 - Schlafstörungen
 - e-Thrombosis
 - epileptische Krampfanfälle

Therapie

- Problem der „Krankheitseinsicht“.
- Problem der „Behandlungseinsicht“.
- Problem der starken emotionalen Bindung an die Computerwelt (Ich-Syntonie).
- Problem der vollständigen Computerabstinenz.

Was ist das Therapieziel?

Formulierung von Therapiezielen

- Orientierung am Symptom
- Orientierung an Funktionalität (Vermeidung, Bedürfnisse)
- Orientierung an Komorbidität
- Orientierung an Ressourcen
- Orientierung am System (Einbeziehung der Familie)

Therapiemaßnahmen Internetsucht (Kimberly Young, 2000)

- Durchbrechen der „Routine“ durch Praktizieren des Gegenteils.
- Externe Zeit-Stopper
- Zeitlimits
- Aufgabenlisten nach Priorität
- Erinnerungskarte (5 Vorteile des Ausschaltens, 5 Nachteile der exzessiven Computernutzung)
- Liste alternativer Aktivitäten
- Identifikation von Risikoverhalten
- Selbsthilfegruppe
- Einzel-Psychotherapie, Paartherapie
- Recovery-Checkliste

„Sofortmaßnahmen“

- Kalter Entzug?
- Computer aus unmittelbarem Wohnraum entfernen.
- Problem offen ansprechen, sich jmd. anvertrauen.
- Eigenes Hinterfragen, was man im Internet sucht und warum nicht in der Realität.
- Tagespläne erstellen. Hobbys und Kontakte auffrischen.
- Bei „Verliebtheit“ reales Treffen anstreben.
- Kinderschutzprogramm installieren. Partner einbeziehen!
- Informationen über Onlinesucht einholen, „Bekennerschreiben“ im Internet lesen.

Therapiekonzept der AHG Klinik Münchwies (Schuhler 2009)

Therapieziele:

- Abbau von Störungen des intrapsychischen und sozial-interaktiven Verhaltens und Erlebens
- Reflexion wichtiger realer Beziehungen und Distanzierung von medialen Beziehungen
- Reflexion überdauernder innerer Einstellungen und Werthaltungen
- Stärkung der Alltagsbewältigung

Therapiekonzept der AHG Klinik Münchwies (Schuhler 2009)

- Therapeutisches Bezugsgruppenmodell und therapeutische Gemeinschaft
- Indikative Gruppe „Problematischer PC-Konsum“
- Körpertherapie und Musiktherapie
- Ergotherapeutische, sporttherapeutische und berufsbezogene Elemente
- Ampel-Modell
- Zusatzhausordnung und Klinik-Internetcafé

Internetsucht-Therapie in der Adula-Klinik

- Abstinenzvereinbarungen (Medienverzicht)
- 12-Schritte, Inventurmarathon, A-Tage,...
- Umgang mit Rückfällen lernen
- raus aus der sozialen Isolation
- Erleben heilsamer Wirkung **realer** menschlicher Beziehungen in der Therapeutischen Gemeinschaft
- Emotionale Arbeit, erlebnisorientierte Verfahren, Einstellungsarbeit
- Familientherapie

Hilfe für Angehörige

3 Fragen:

- Kochen Sie für ihn?
- Waschen Sie seine Wäsche?
- Kaufen Sie für ihn ein?

- Konfliktschema („Harmoniesucht“) ändern.
- Nicht „symptombezogen“ miteinander diskutieren.
- Möglichst keine „Du“-Botschaften.
- Nachfragen, was der Betreffende am PC gerade macht.
- Nicht bluffen, sondern Konsequenzen ernst meinen.
- Betroffenen in die Verantwortung nehmen. Kommunikation aufrechterhalten.

Hilfe für Angehörige

- Suchtberatungsstellen
- Kontakt mit anderen betroffenen Angehörigen
(Selbsthilfegruppen/-foren)
- „Für sich selbst sorgen“: Freizeit, eigene Freunde, Unternehmungen.

Internetforen

- HSO e.V. (Gabriele Farke):
www.onlinesucht.de
- Aktiv Gegen Mediensucht e.V. (Ehepaar Hirte):
www.rollenspielsucht.de
- klicksafe.de – Initiative der EU zur Stärkung von Medienkompetenz und Problembewusstsein

Schlussfolgerungen

- Exzessive Internetnutzung ist eine psychische Störung mit zunehmender Bedeutung.
- Forderung nach ausreichender Medienkompetenz bei Therapeuten und Pflegekräften in Psychiatrie u. Psychosomatik.
- Fragen zum Medienkonsum gehören in die Anamnese.
- Beachtung comorbider Störungen.
- Therapie und Prävention stehen am Anfang.