



Statement von Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters am UKE, im Rahmen der Pressekonferenz am 30. November 2015 in Berlin

(Es gilt das gesprochene Wort!)

Sehr geehrte Damen und Herren,
fast fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter krankhaften Folgen ihrer Internetnutzung.

In der DAK-Studie Elternbefragung zur Computernutzung bei 12- bis 17-Jährigen wurden die Eltern unter anderem zu möglichen Anzeichen einer krankhaften Internetnutzung ihrer Kinder befragt. Dafür wurde eine adaptierte Eltern-Version des Young Diagnostic Questionnaire (Young, 1998) eingesetzt. Dabei handelt es sich um ein eindimensionales Instrument zur Erfassung eines pathologischen Internetgebrauchs im Selbsturteil. In der DAK-Studie antworten die Eltern auf die einzelnen Fragen wie folgt:

- 49% der Eltern geben an, dass ihr Kind länger online bleibt als es sich eigentlich vornimmt
- 22% der Eltern geben an, dass ihr Kind sich ruhelos, launisch, niedergeschlagen oder gereizt fühlt, wenn es versucht, seine Internetnutzung zu vermindern oder ganz damit aufzuhören
- 20% der Eltern geben an, dass ihr Kind sich vom Internet gänzlich in Anspruch genommen fühlt, z.B. denkt es über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nach
- 15% der Eltern geben an, dass ihr Kind Familienmitglieder oder andere Personen angelogen hat, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt
- 12% der Eltern geben an, dass ihr Kind immer mehr Zeit im Internet verbringen muss, um zufrieden zu sein

- 12% der Eltern geben an, dass ihr Kind das Internet nutzt, um Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Niedergeschlagenheit
- 11% der Eltern geben an, dass ihr Kind schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen hat, seine Internetnutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen
- 7% der Eltern geben an, dass ihr Kind wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt oder riskiert hat, sie zu verlieren

In der Gruppe der 12- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen weisen in der Elternbefragung insgesamt 4,7% der Kinder und Jugendlichen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Internetsucht auf. Jungen sind mit 5,6% betroffen und Mädchen mit 3,9% (Unterschied statistisch nicht signifikant). Bei den 12- bis 13-Jährigen sind 3,9% betroffen. Unter den 14- bis 15-Jährigen sind dies 5,9% und bei den 16- bis 17-Jährigen 4,9%.

Was ist eine Internet- bzw. Computerspielsucht? Wie wird sie erkannt?

Für die Internet-/Computerspielsucht ist eine progressive „Einengung des Verhaltensspielraums“ charakteristisch: Betroffene verausgaben über eine längere Zeitspanne den größten Teil des Tageszeitbudgets für das Computerspiel und denken auch außerhalb des Spieles an diese Aktivitäten. Betroffene zeigen eine deutlich reduzierte Fähigkeit zur Begrenzung der Häufigkeit und Dauer des Computerspiels (Kontrollverlust). Um einen zufriedenen Zustand zu erreichen, muss zunehmend häufiger und länger gespielt werden (Toleranzentwicklung). In Phasen, in denen Betroffene nicht spielen können, bilden sich

unterschiedliche unangenehme emotionale und körperliche Zustände (z.B. Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit) aus, die als Entzugssymptome interpretiert werden können. Trotz eindeutig schädlicher Folgen (wie Abkehr von Freundinnen/Freunden, schulische Leistungseinbrüche, Schulabsentismus, Abbrüche von schulischer oder beruflicher Ausbildung) kann das Computerspiel nicht auf ein Ausmaß reduziert werden, das nicht zu erheblichen Konflikten mit anderen Lebensbereichen führt (schädlicher Gebrauch).

Die Ergebnisse der DAK-Studie über mögliche Anzeichen einer krankhaften Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen ergänzen den derzeitigen Forschungsstand. In aktuellen epidemiologischen Studien (Durkee et al., 2012; Kammerl et al., 2012; Rumpf et al., 2011) liegen die Vorkommenshäufigkeiten für Internetsucht für deutsche Jugendliche zwischen vier und sechs Prozent. In diesen Studien wurden Jugendliche zu ihrer Internetnutzung selbst befragt. In der vorliegenden DAK-Studie wurden nun erstmals Eltern zu Dauer und Art der Internetnutzung ihrer Kinder interviewt.

Folgen einer Internet-/Computerspielsucht

Jugendliche mit einer Internet-/Computerspielsucht verbringen ihre Zeit am Computer und vernachlässigen andere Aktivitäten. Typischerweise verbringen sie 8 bis 10 Stunden am Tag oder mehr mit dem Spielen. Familienangehörige und andere nahestehende Personen werden hinsichtlich des Umfangs des Spielens von Internetspielen zu täuschen versucht. Die betroffenen Jugendlichen möchten das Spielgeschehen nicht unterbrechen und ernähren sich unregelmäßig. Häufig spielen sie bis lang in die Nacht hinein und entwickeln einen erheblich verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus. Andere Freizeitinteressen, Schule und familiäre

Verpflichtungen werden immer mehr vernachlässigt. Die sozialen Kontakte engen sich zusehends auf „Spielerfreunde“ im Internet ein. Dadurch werden persönliche, familiäre und schulische Ziele vernachlässigt. Die alterstypischen Entwicklungsaufgaben werden nicht gelöst. Ein Stillstand in der psychosozialen Reifung ist die Folge. Wenn die Jugendlichen am Internetzugang oder an der Rückkehr zu ihrem Spiel gehindert werden reagieren sie mit Unruhe, starker Wut und Widersetzen.

Warnsignale

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Internetgebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden. Sehr oft sind es eher Angehörige, die im Verhalten des betroffenen Jugendlichen Veränderungen wahrnehmen: Es gibt deutlich weniger reale Sozialkontakte, der Jugendliche scheint jeglicher Begegnung aus dem Weg zu gehen, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.

Die Zeit, in der der Jugendliche das Internet oder das Smartphone oder den Computer nicht nutzt wird immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder sogar ganz aufgegeben.

Der Jugendliche ist bis in die Nacht hinein im Internet oder sitzt am Computer, er schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er ist sehr oft müde.

Der Jugendliche ist launisch, wütend, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-Zugang hat. Er/sie verhandelt immer wieder vehement über Internet-/Computer-Zeiten, wird laut, droht und/oder schaltet nachts heimlich den Computer an.

Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. die Eltern erhalten einen Anruf von der Schule oder

von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten des Kindes, anstehende Erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).

Viele Angehörige, insbesondere Eltern, müssen in der Folgezeit belastende Erfahrungen machen: Wenn sie versuchen, den Jugendlichen

offen auf das bestehende Problem anzusprechen, reagiert er/sie zumeist gereizt und es kommt häufig zum Streit. Trotz dieser Reaktionen sollten Eltern ihre Sorgen ernst nehmen. Die Betroffenen selbst haben oft große Schwierigkeiten ihren Internetgebrauch realistisch einzuschätzen und sind deshalb dazu auf Hilfe von außen angewiesen. Häufig sind auch Schamgefühle der Betroffenen ein Grund für sie, den eigenen Internet-/Computergebrauch zu verharmlosen.

Elternrat – In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Internetzugangs empfehlenswert?

Eltern sollten ihre Kinder zu einem möglichst sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Internet und Computerspielen anleiten:

- Eltern sollten informiert sein – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen
- Eltern sollten Interesse zeigen – hilfreich ist, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen
- Eltern sollten Grenzen setzen – hilfreich ist, eine Antwort auf das „Wann“, „Wo“ und „Was“ zu geben
- Eltern sollten Alternativen anbieten – hilfreich ist, Vorschläge für eine ausgewogene Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzeigen

Das Internationale Zentralinstitut für Jugend- und Bildungsfernsehen gibt für Kinder und Jugendliche Empfehlungen zur Nutzungsdauer, zum PC im eigenen Zimmer sowie zum Internetzugang und Chatten:

- Nutzungsdauer (PC, Spielkonsolen) max. 45 Minuten am Tag für Kinder im Alter 7-10 Jahre bzw. max. 1 Stunde für Kinder im Alter 11-13 Jahre und max. 1,5 Stunden am Tag ab 14 Jahre
- PC im eigenen Zimmer ab 12 Jahre, Regeln vereinbaren (z.B. nicht nachts spielen)
- Internetzugang nicht unter 8 Jahre, ab 8 Jahre nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht, ab 12 Jahre auch alleine
- Chatten nicht unter 8 Jahre, ab 8 Jahre nicht ohne Kontrolle und nur für Kinder geeignete Angebote, ab 11 Jahre Regeln vereinbaren

Beratung und Behandlung von Jugendlichen mit Internet-/Computerspielsucht

In Deutschland werden seit einigen Jahren mit zunehmender Tendenz Kinder und Jugendliche mit einem übermäßigen Mediengebrauch in den Praxen der Kinder- und Jugendpsychiater und -psychotherapeuten sowie der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, aber auch in kinder- und jugendpsychiatrischen Kliniken vorgestellt und behandelt.

Im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf werden ambulante, teilstationäre und stationäre Diagnostik und Behandlung für suchtgefährdete und suchtkranke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene angeboten. Jährlich werden etwa 1600 Behandlungsfälle dokumentiert, davon betreffen zwischen 300 und 400 Behandlungsfälle junge Patienten/-innen mit einer Internetsucht.

Das ambulante Therapieprogramm „Lebenslust statt Onlineflucht“ wurde am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters entwickelt und erprobt. Die behandelten Kinder und Jugendlichen und ihre Therapeuten verfolgen drei Ziele:

I. Selbstwertregulierung und Empathiefähigkeit in der Realität

- reale Beziehungen schätzen lernen
- alternative imaginative Kräfte und Phantasie entfalten
- Körper selbst und Sinneswahrnehmung stärken
- Analyse und Neubewertung der realen Beziehungserfahrungen

II. Abbau der dysfunktionalen Selbstheilungsversuche in Internetaktivität

- Aufbau von Realitätsbezügen und Abbau von Illusion
- Ambivalenzreduktion (starke emotionale Bindung an Internetaktivität)
- Motivation zum funktionalen Internetgebrauch

III. Rückfallprophylaxe

In Fällen, in denen eine teilstationäre oder stationäre Behandlung angezeigt ist, geht es darum, die individuellen psychosozialen Hintergründe der Suchtproblematik und der weiteren psychischen Probleme den jungen Patienten/-innen und ihren Eltern für eine Veränderung zugänglich zu machen. Zu diesem Zweck werden einzel- und gruppenpsychotherapeutische Verfahren unter enger Einbeziehung von Angehörigen mit den Ansätzen der erzieherischen und sozialen Arbeit eng verknüpft.

Hoher Forschungsbedarf bei minderjährigen Internetsüchtigen

Im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters wurden in den letzten Jahren mehrere Forschungsprojekte zu speziellen Forschungs-, Präventions- und Versorgungsfragen der Internet-

/Computerspielsucht bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchgeführt:

„Exzessive Computer- und Internetnutzung Jugendlicher im Zusammenhang mit dem (medien-)erzieherischen Handeln in deren Familien (EXIF)“

„Evaluation eines psychoedukativen Gruppenprogramms für Jugendliche mit pathologischem Internetgebrauch“

„Erstellung und Überarbeitung von Materialien für die Prävention von pathologischem Internet- und Computergebrauch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen“

„Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“

Zukünftig sind weitere klinisch-epidemiologische, diagnostische und therapeutische Forschungsansätze zur Medien- und Computersucht bei Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung des Entwicklungsalters und besonderer Risikopopulationen sowie von Genderaspekten und transkulturellen Aspekten notwendig. Untersuchungen von anderen exzessiven Formen der Internetnutzung (soziale Netzwerke, Online-Glücksspiel) müssen zeigen, ob bisherige, vor allem im Zusammenhang mit exzessiver Computerspielnutzung angewandte diagnostische Kriterien und Therapieansätze auf diese Nutzungsformen übertragbar sind.

Zitierte Literatur

Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., et al. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210-2222.

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127 (2), e319–e329.

Kammerl, R., Hirschhäuser, L., Rosenkranz, M., Schwinge, C., Hein, S., Wartberg, L., Petersen, K.U. (2012). Exzessive Internetnutzung in Familien – Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-)erzieherischen Handeln in den Familien. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.

Eigene Literatur

Möble, T., Wöfling, K., Rumpf, H. J., Rehbein, F., Müller, K.W., Arnaud, N., Thomasius, R., te Wildt, B.T. (2014). Internet- und

Computerspielabhängigkeit. In: Mann, K. (Hrsg.): *Verhaltenssuchte: Grundlagen, Diagnostik, Therapie, Prävention*. Berlin: Springer, 33-58.

Petersen, K. U., Thomasius, R. (2010). Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Petersen, K. U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., Thomasius, R. (2009). Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie*, 77, 263-271.

Rehbein, F., Möble, T., Arnaud, N., Rumpf, H.-J. (2013). Computerspiel- und Internetsucht: Der aktuelle Forschungsstand. *Nervenarzt*, DOI 10.1007/s00115-012-3721-4.

Thomasius, R., Aden, A., Petersen, U. (2012). Jugendpsychiatrische Aspekte der Medien- und Computersucht. In: Möller, C. (Hrsg.): Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Stuttgart: Kohlhammer, 90-98.

Wartberg, L., Aden, A., Thomsen, M., Thomasius, R. (2015). Zusammenhänge zwischen familialen Aspekten und pathologischem Internetgebrauch bei Jugendlichen – Eine Übersicht. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 43, 9-19.

Wartberg, L., Kammerl, R., Bröning, S., Hauenschild, M., Petersen, K.U., Thomasius, R. (2015). Gender-related consequences of internet use perceived by parents in a representative quota sample of adolescents. Behaviour & Information Technology, 34, 341-348.

Wartberg, L., Kriston, L., Kammerl, R., Petersen, K.U., Thomasius, R. (2015). Prevalence of pathological internet use in a representative German sample of adolescents: Results of a latent profile analysis. Psychopathology, 48, 25-30.

Wartberg, L., Petersen, K.U., Kammerl, R., Rosenkranz, M. & Thomasius, R. (2014). Psychometric validation of a German version of the Compulsive Internet Use Scale. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17, 99-103.