



Internetbasierte Störungen und wie man ihnen begegnen kann.

Domenic Schnoz
Gesamtleiter
Zentrum
für Spielsucht und andere
Verhaltenssüchte
RADIX

Internetbezogene Störung (IBS) - Definition

Unkontrollierte Nutzung verschiedener Internetinhalte, die auch dann **weitergeführt** wird, wenn dadurch **negative Konsequenzen** für die betroffene Person und/oder dessen Umfeld entstehen.

Darüber hinaus **verlagert sich das Interesse** weg von bisher vorhandenen Hobbys und Aktivitäten hin zu dieser einen Tätigkeit, die die betroffene Person auch **zunehmend gedanklich einnimmt**.

Probleme mit onlinebasierten Inhalten

Pathologischer Internet Gebrauch
(PIG)

Compulsive Internet Use (CIU)

Internet Addiction Disorder (IAD)

Internetbezogene Störungen
(IBS)

Unterschiedliche begriffe = unterschiedliche Instrumente

Instrumente zur Erfassung von Onlinesucht

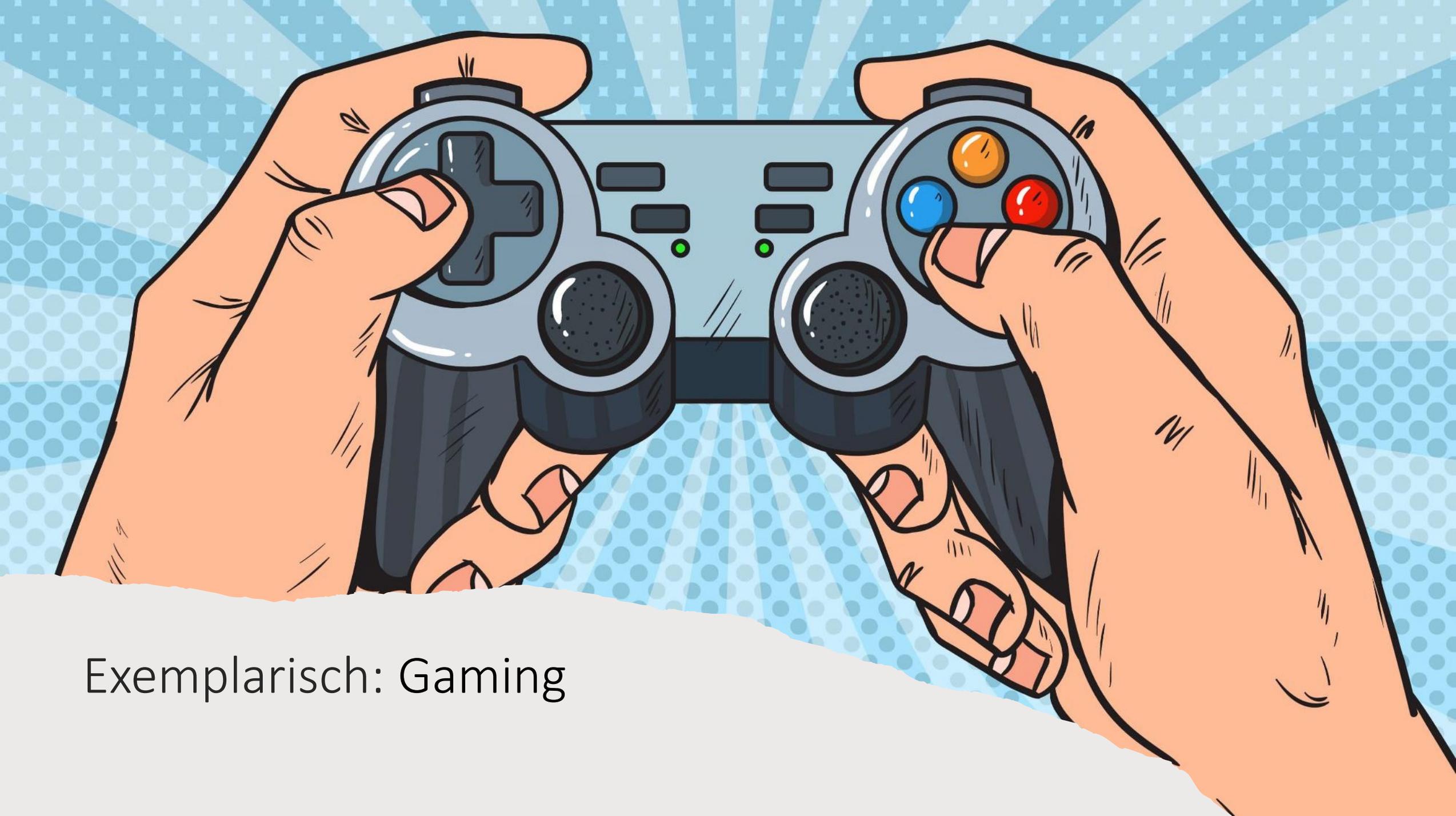
- CIUS (Compulsive Internet Use Scale, Meerkerk et al., 2009)
- IAT (Internet Addiction Test, Kimberly S. Young, 2009)
- KPC (Kurzfragebogen zu Problemen bei Computergebrauch, Petry et al., 2012)
- CIAS und CIAS-R (Chen Internet Addiction Scale, Chen et al., 2005 und Revised Chen Internet Addiction Scale, Mak et al. 2014)
- PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire, Demetrovics et al., 2008)
- ISS (Internetsuchtskala, Hahn et al., 2010), ISS-20 (Fragebogen zur Internetsucht, Hahn et al., 2014)
- KFN_CSAS_II (Computerspielabhängigkeitsskala des Kriminologischen Instituts Niedersachsen, KFN)
- OSV-S (Skala zum Onlinesuchtverhalten, Beutel et al. zitiert nach Wölfling et al., 2011)
- CSV-S (Skala zum Computerspielverhalten, Wölfling et al., 2011)

Problematische Nutzung des Internets

- Verschiedene Nutzungsformen des Internets, die zu einer Abhängigkeit führen können
- Anwendung macht süchtig, nicht das Medium selber

Problematische Nutzung des Internets

- Nutzungsformen:
 - Gaming
 - Soziale Medien
 - Porno
 - Online-Geldspiele wie Casino, Sportwetten etc.
 - Shopping

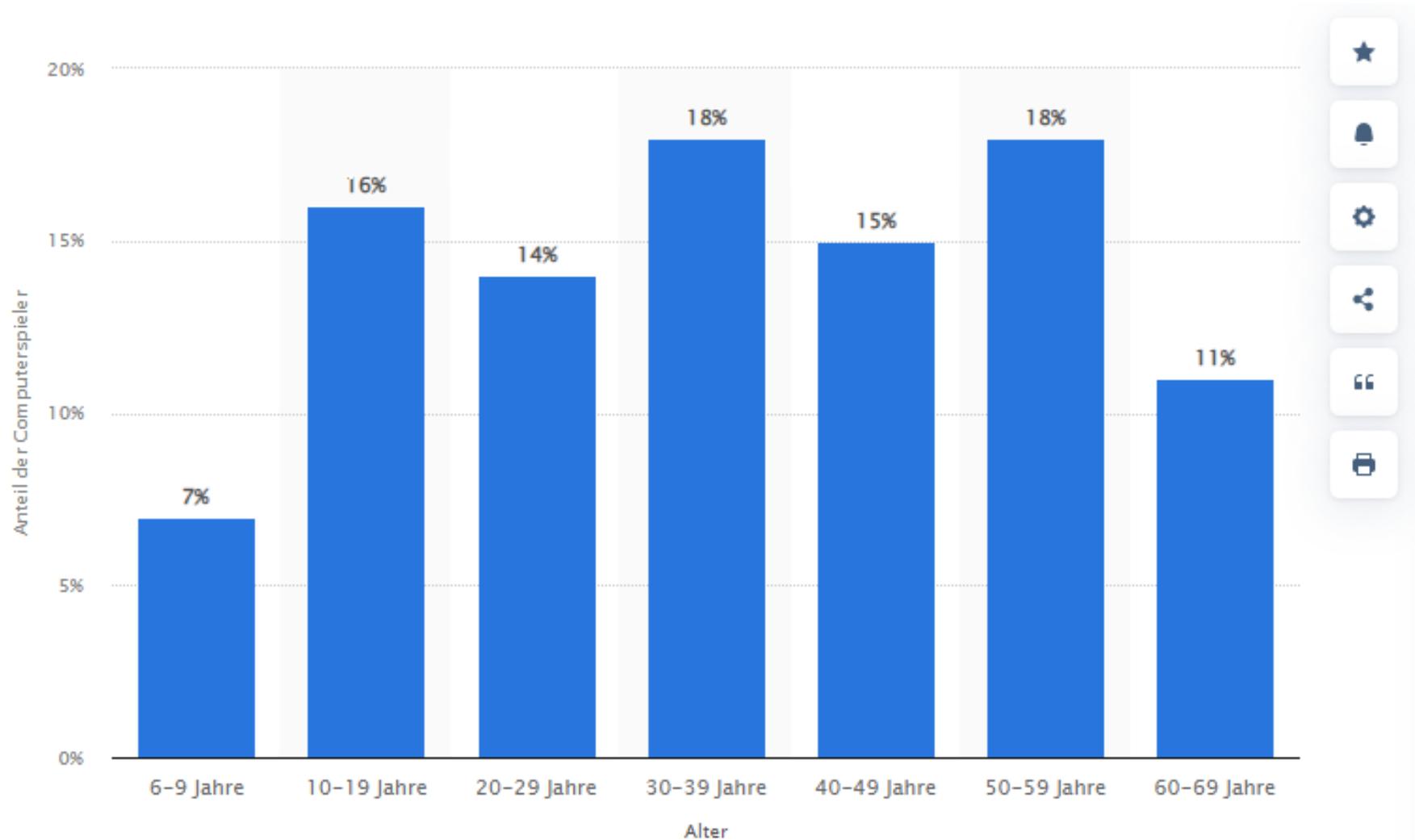


Exemplarisch: Gaming

Wer spielt?



Verteilung der Videogamer:innen in Deutschland nach Alter im Jahr 2022



[Details zur Statistik](#)

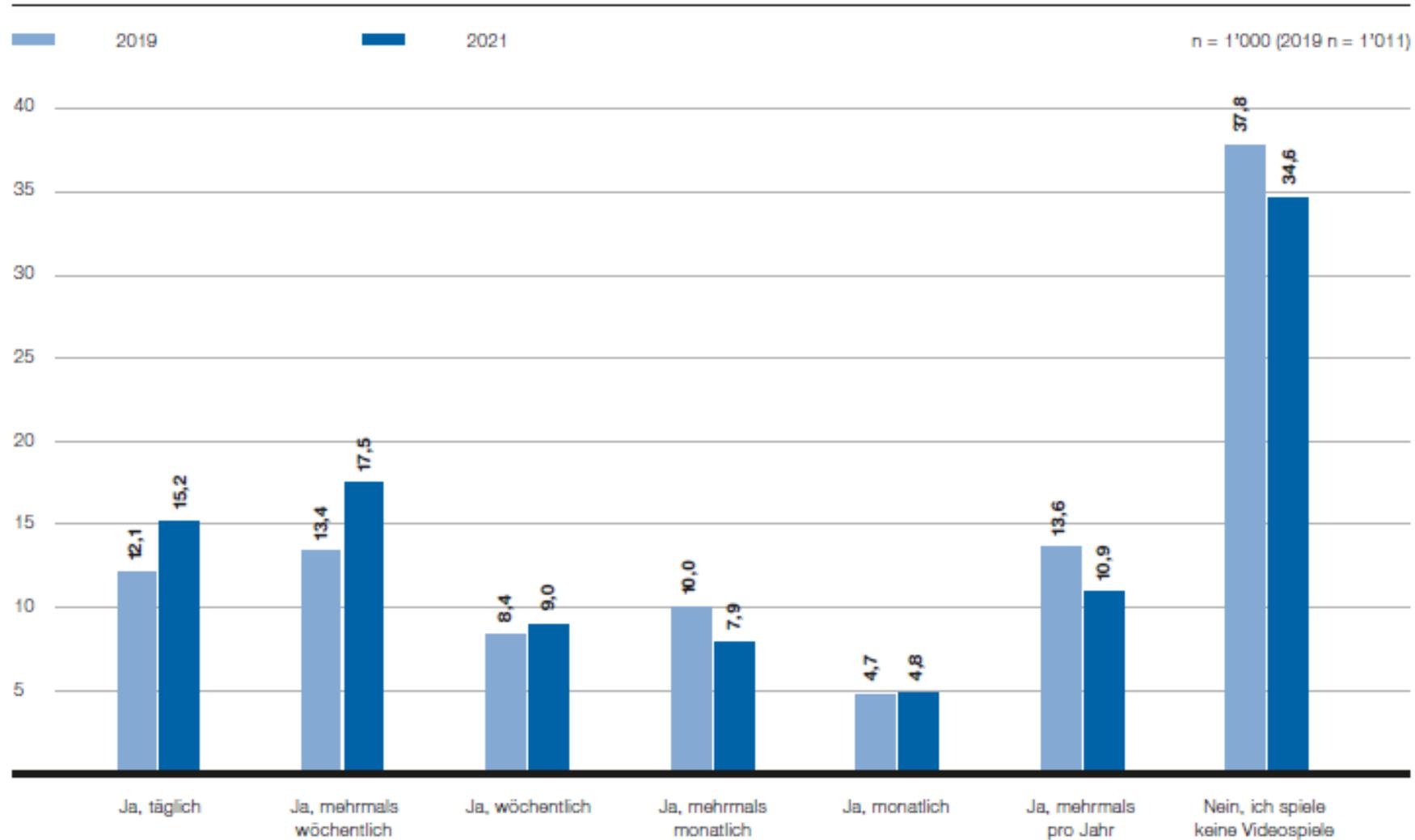
© Statista 2022

[Quellen anzeigen](#)

Abb. 1: Spielen Sie Videospiele?

41,7 PROZENT DER SCHWEIZER BEVÖLKERUNG SPIELEN MINDESTENS EINMAL WÖCHENTLICH VIDEOSPIELE.

Häufigkeiten in %



(Quelle: Studie esports Schweiz, Marcel Hüttermann, zhaw, 2021)

Der Mensch spielt!

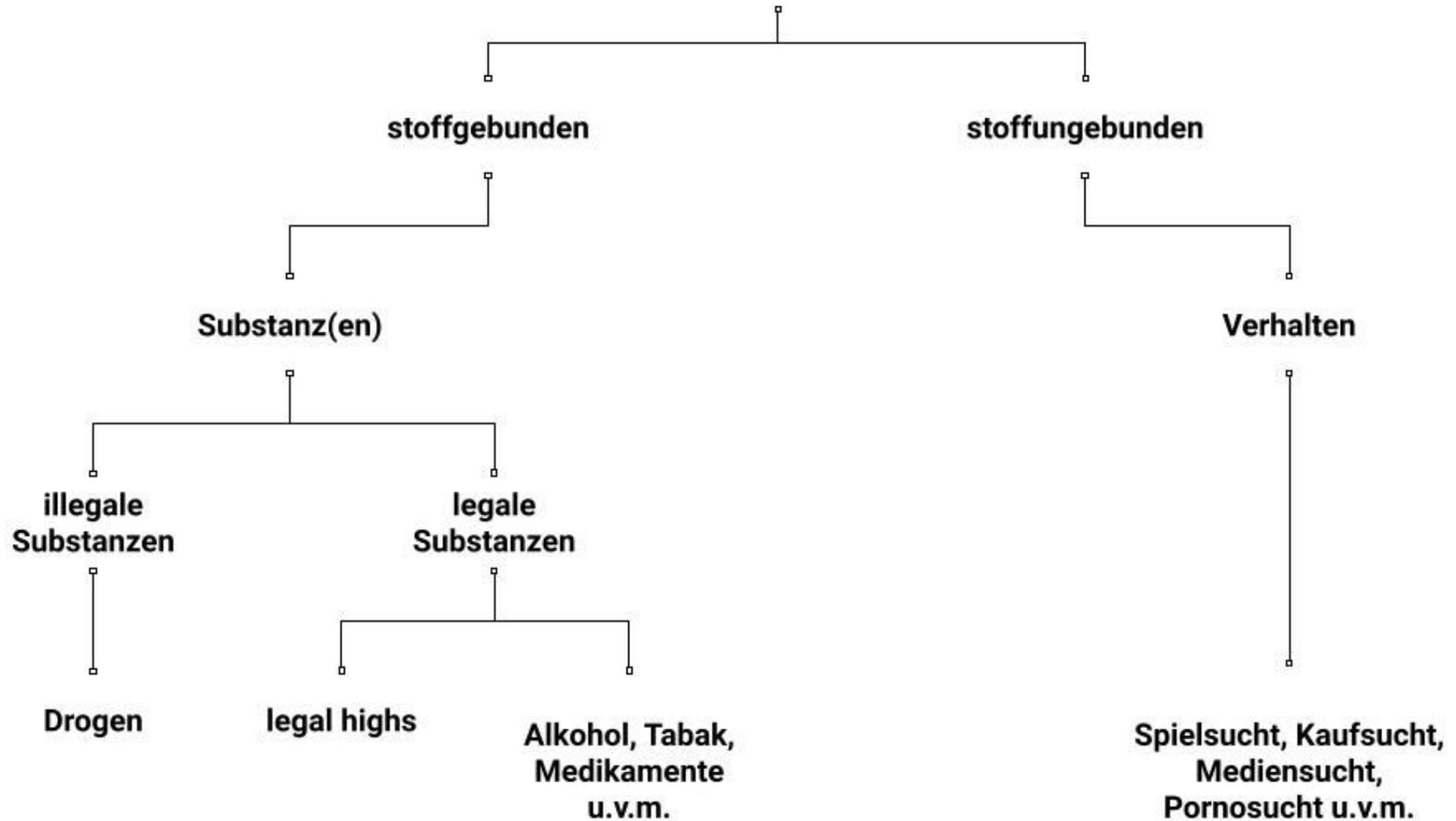
- Erlebnisse in anderen Welten
- Rollenwechsel
- Dinge tun, die sonst nicht möglich sind
- Raum für Kreativität
- Soziale Kontakte
- Andere Werte





- Wie entsteht eine Gamesucht und woran erkennt man sie?

Abhängigkeit / Sucht



Definition Sucht gemäss ICD-11

- **Beeinträchtigte Kontrolle** über das Verhalten,
- **zunehmende Priorität** des Verhaltens mit Vorrang vor anderen Interessen und und täglichen Aktivitäten hat sowie
- **Fortsetzung oder Eskalation** des Verhaltens trotz negativer Folgen.



Gaming Disorder

**erst seit 1.1.2021 Jahr
offizielle Krankheit**

ICD-11

Prävalenz

Meta-Analysis > Aust N Z J Psychiatry. 2021 Jun;55(6):553-568. doi: 10.1177/0004867420962851.
Epub 2020 Oct 7.

Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis

Matthew Wr Stevens ¹, Diana Dorstyn ¹, Paul H Delfabbro ¹, Daniel L King ²

Affiliations + expand

PMID: 33028074 DOI: 10.1177/0004867420962851

Abstract

Background: Gaming disorder was included in the latest revision of the International Classification of Diseases (11th ed.). Worldwide, prevalence estimates of gaming disorder are considerably heterogeneous and often appear to be exceedingly high. However, few studies have examined the methodological, cultural and/or demographic factors that might explain this phenomenon. This review employed meta-analytic techniques to compute the worldwide-pooled prevalence of gaming disorder and evaluate the potential contributing factors for varied prevalence estimates.

Method: Prevalence estimates were extracted from 53 studies conducted between 2009 and 2019, which included 226,247 participants across 17 different countries. Study findings were meta-analyzed using a random-effects model. Subgroup and moderator analyses examined potential sources of heterogeneity, including assessment tool and cut-off, participant age and gender, sample size and type, study region, and year of data collection.

Results: The worldwide prevalence of gaming disorder was 3.05% (confidence interval: [2.38, 3.91]); this figure was adjusted to 1.96% [0.19, 17.12] when considering only studies that met more stringent sampling criteria (e.g. stratified random sampling). However, these estimates were associated with significant variability. The choice of screening tool accounted for 77% of the variance, with the Lemmens Internet Gaming Disorder-9, Gaming Addiction Identification Test and Problematic

Eine Gamesucht zeigt sich vor allem durch

- Häufigeres / längeres Spielen
(Toleranzentwicklung)
- Nervosität / Aggression wenn nicht gespielt werden kann
(Entzugserscheinungen)
- Hobbys werden vernachlässigt
(Interessensverlagerung)
- Streit mit Familie, Partner:in, Freunden nimmt zu
(Konflikte)
- Spielverhalten wird verheimlicht
(Täuschung)
- ...



Risiken des Gamens
und wie eine Sucht
entstehen kann



Games und ihre Mechanismen

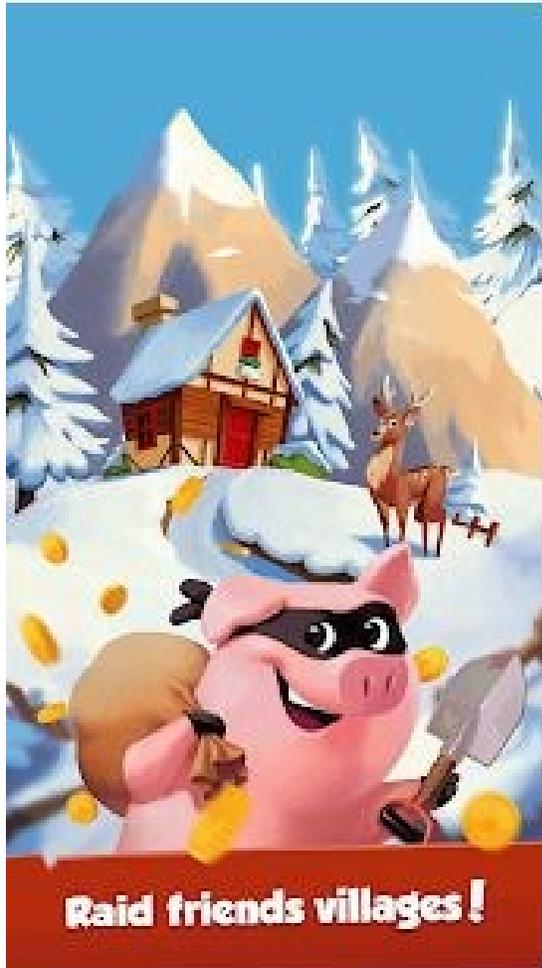
- Games sind so gemacht, dass man gerne viel Zeit damit verbringt
- Das wird erreicht durch:
 - Belohnungssysteme
 - Zufallselemente
 - Bezahlungssysteme
 - Nachteile bei Spielpausen
 - Soziale Interaktion

Alle Spiele	
Belohnungssystem	Benennung der Belohnungsfamilien. Zufälligkeit der Vergabe.
Komplexität des Belohnungssystems	Anzahl der Belohnungsfamilien. Interdependenz der Belohnungsfamilien.
Zufallselemente in der Belohnungsvergabe	Anzahl der Belohnungsfamilien mit zufälliger Vergabe.
Veränderung der Belohnungsvergabe im Zeitverlauf	Steigerung der Freispielzeit, Steigerung der Unvorhersehbarkeit.
Unmittelbares Belohnungsfeedback	Visuell, akustisch, taktil, interaktiv. Gesamteinschätzung, wie sehr Belohnungsfeedback Spieldesign prägt.
Verluste während des Spiels	Verluste von Spielitems, Fähigkeiten oder Spielwährung während des Spiels
Spiel suggeriert Fast-Gewinne	Inszenierung von Komplikationen, welche die Belohnungsvergabe verzögern.
Bezahlungssystem	Nur Spielerwerb / Abonnementsystem / Free-2-Play-System mit Micropayments.
Spielgüter können gegen Bezahlung erworben werden	Kein Erwerb vorgesehen / Spielgüter können erworben werden
Spielgüter können gegen Bezahlung verkauft oder versteigert werden	Kein Verkauf bzw. keine Versteigerung vorgesehen / Spielitems können verkauft bzw. versteigert werden

Ergänzende Kriterien für Onlinespiele	
Soziale Interaktion	Relevanz sozialer Interaktionen für den Spielerfolg
Sozialer Vergleich	Erfassung von Merkmalen, die den sozialen Vergleich im Spiel fördern
Pausen und Spielunterbrechungen	In welchen Intervallen kann Spiel unterbrochen werden? Welche negativen Folgen bestehen bei vorzeitigem Spielabbruch?
Verluste bei Abwesenheit des Spielers	Inwieweit können Belohnungen während der Abwesenheit des Spielers wieder entzogen werden?

Ein zweite Liste wurde 2010 vorgeschlagen und enthält Merkmale in folgenden Kategorien (D. King, Delfabbro, & Griffiths, 2010): a) soziale Elemente b) Elemente von Manipulation und Kontrolle, c)

Klassische Geldspiele integriert



Lootboxen

2 LOOT BOXES
EUR 1.99

— OR —

GUARANTEED LEGENDARY ITEM!

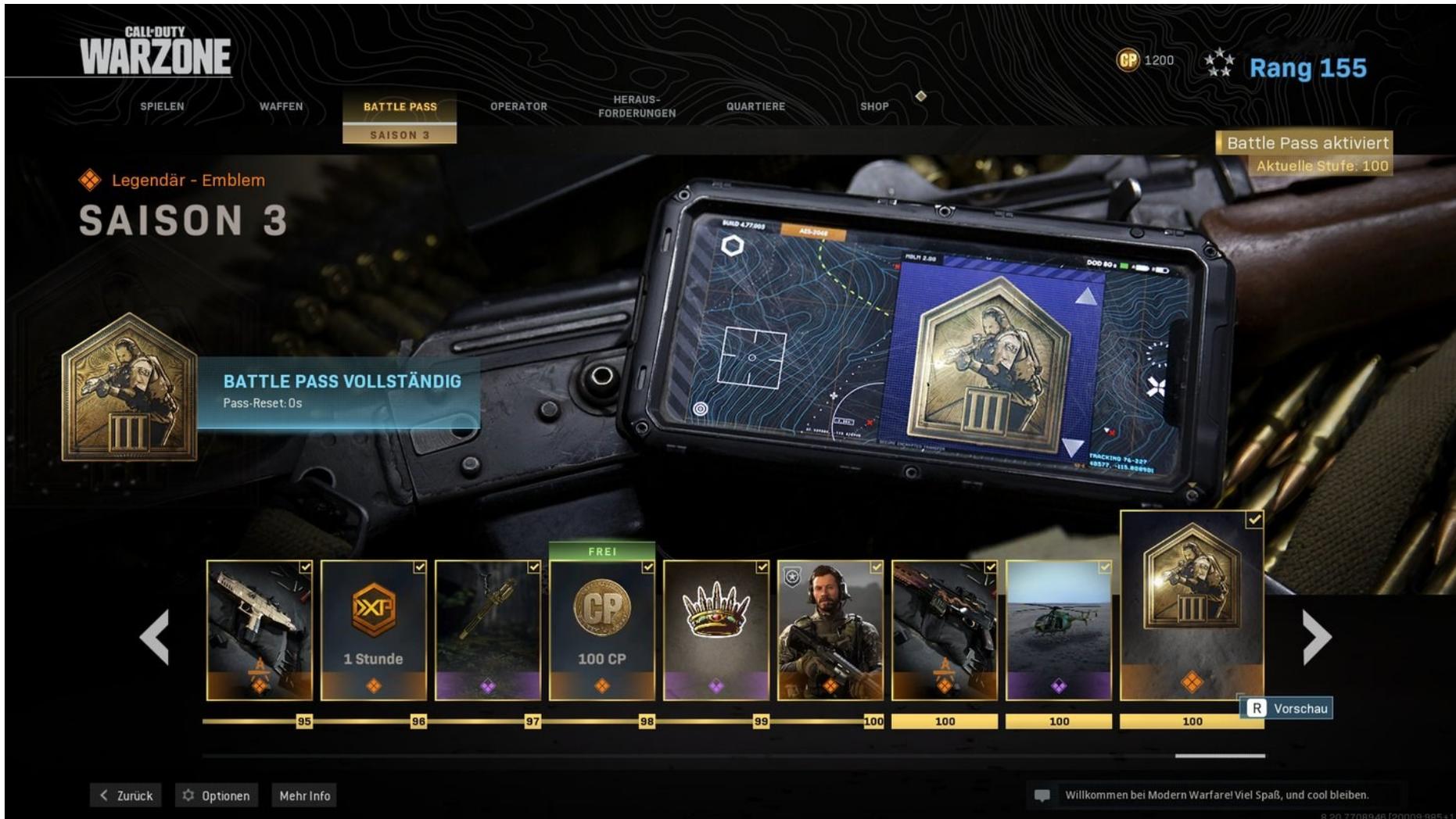
1 LEGENDARY AND 5 LOOT BOXES
EUR 4.99

11 LOOT BOXES
EUR 9.99

— OR —

AVAILABLE THROUGH 8/28/2020

Seasonpasses / Battlepasses



The image shows the in-game Battle Pass interface for Call of Duty Warzone Season 3. At the top, the 'CALL OF DUTY WARZONE' logo is on the left, and the player's stats 'CP 1200' and 'Rang 155' are on the right. A navigation bar includes 'SPIELEN', 'WAFFEN', 'BATTLE PASS', 'OPERATOR', 'HERAUSFORDERUNGEN', 'QUARTIERE', and 'SHOP'. The 'BATTLE PASS' menu is highlighted, showing 'SAISON 3'.

Below the navigation, the text 'Legendär - Emblem' and 'SAISON 3' is displayed. A large central image shows a tablet displaying a map and a preview of the current Battle Pass emblem. To the right of this image, a yellow box indicates 'Battle Pass aktiviert' and 'Aktuelle Stufe: 100'.

On the left, a smaller emblem is shown with a blue box that says 'BATTLE PASS VOLLSTÄNDIG' and 'Pass-Reset: 0s'. Below this, a horizontal scroll bar shows the progression of the Battle Pass levels from 95 to 100. Each level is represented by a card with an icon and a checkmark. Level 95 shows a handgun, level 96 shows '1 Stunde' (1 hour), level 97 shows a helicopter, level 98 shows '100 CP' (100 Call Points), level 99 shows a crown, level 100 shows a soldier, and the final level 100 shows the Battle Pass emblem. A 'Vorschau' (Preview) button is located at the bottom right of the scroll bar.

At the bottom left, there are buttons for 'Zurück' (Back), 'Optionen' (Options), and 'Mehr Info' (More Info). At the bottom right, a message reads 'Willkommen bei Modern Warfare! Viel Spaß, und cool bleiben.' and a small version number '8.20.77089.46 [20099.985.4.11]' is visible.

Persönliche Faktoren für eine Gamesucht

- Depression
- Angststörung
- ADHS
- Probleme in Familie / Partnerschaft / Beruf / Schule
- Pubertät

In Games sind die Erwartungen klar, die eigene Rolle selbstbestimmt und das Niveau anpassbar!

Die Gamewelt erscheint dadurch einfacher zu bewältigen als die richtige Welt und dient als Rückzugsort



Mit welchen Problemen kommen Jugendliche?

- Die Jugendlichen haben kein Problem....
- ...sondern die Eltern.
- Schlafmangel
- Schulnoten
- Aggressionen
- Abschottung

→ Der Konsum ist häufig das Symptom, nicht die Ursache.

→ Hierarchien wieder herstellen (Medium, Problem, Eltern, Kind)

Schutzfaktoren

- Medienkompetenz = Wissen über Risikofaktoren, Mechanismen etc.
- Gesunde soziale Kontakte
- Erwachsene Vertrauensperson innerhalb und ausserhalb der Kernfamilie
- Möglichkeiten der sozialen Teilhabe
- Anerkennung für soziale Teilhabe
- Unterstützungsangebot in schwierigen Situationen (z.B. Schulsozialarbeit als Ort des Vertrauens)
- Gesunde Konfliktkultur



Was kann man tun?

Betroffene

- Ehrlich sein
- Darüber sprechen!
- Hilfe suchen
- Gemeinsame Nutzungsregeln **EINHALTEN**
- Games vorübergehend löschen
- Gametagebuch führen

Bezugsperson

(Eltern, Lehrer:in, Berufsbildner:in)

- Vorbild sein
- Offenheit signalisieren
- Unterstützung bei Suche nach Hilfe anbieten
- Gemeinsam Nutzungsregeln aufstellen

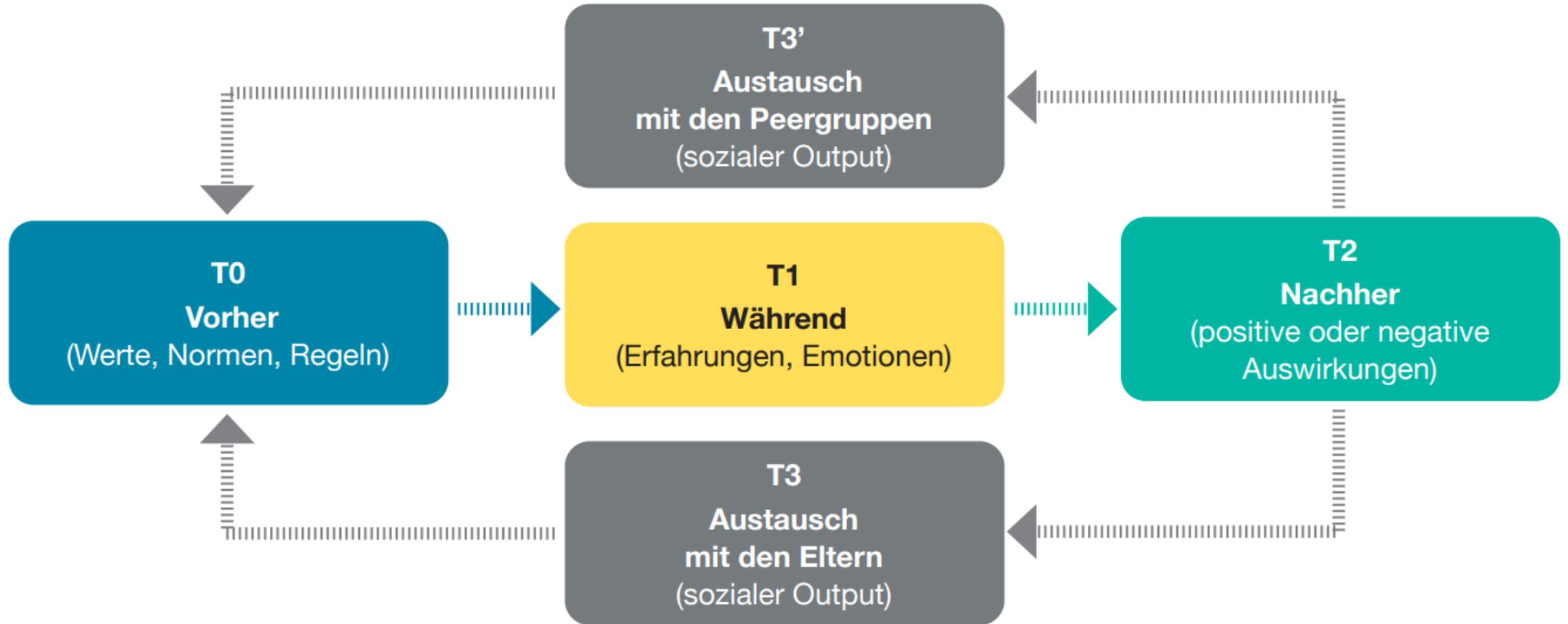


Prävention = Aufklärung

- Aufklärung über Risiken und Gefahren => Medienkompetenz
- Medienkompetenz = Wissen über Mechanismen, Hintergründe und Zusammenhänge mit anderen Bereichen
- Dialog und Aufklärung mit Eltern (Bewusstsein über Vorbildrolle)
- Weiterbildungen und Infos für Schulen und Lehrpersonen
- Früherkennung & Frühintervention durch regionale Suchtpräventionsstellen



MODELL ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN



MODELL ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN

THEMENBEREICHE

FRAGEN

1 Verhaltensweisen,
physische Bedürfnisse
und Emotionen



Wo liegen die Schwierigkeiten?
Wieso kommen die Personen in die Beratung?

2 Risiko- und
Schutzfaktoren



Besteht eine Pathologie? Was sind die Risiko- und Schutzfaktoren?
Liegen sonstige Beschwerden vor?
Hat die Mediennutzung eine Funktion?

3 Das familiäre
Umfeld



Was ist das familiäre Umfeld?
Aus wem besteht es?
Gab es in letzter Zeit Änderungen?

4 Familienkultur



Gibt es Regeln, werden Grenzen gesetzt oder Werte vorgelebt?
Werden die Regeln respektiert?

5 Digitale
Familienkultur



Wissen die Eltern, welche digitalen Inhalte konsumiert werden?
Werden die digitalen Fähigkeiten geschätzt?

6 Einbezug von
Gleichaltrigen
und Angehörigen



Gibt es einen Austausch über Inhalte und Online-Aktivitäten?
Wird ehrlich über Gefühle gesprochen?

MODELL ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN

HALTUNG



Das Gleichgewicht finden

Jede Familie ist einzigartig, wie auch die Art, wie mit digitalen Medien umgegangen wird.

Die Regeln zum Medienkonsum werden regelmässig überprüft.



Vorbildfunktion

Es gibt keine perfekten Eltern, aber Eltern, die ihr Bestes versuchen.

Als Vorbild agieren, eigenes Onlineverhalten hinterfragen.



In Verbindung treten

Verbindungen zwischen den Familienmitgliedern, on- oder offline, stärken den familiären Zusammenhalt.

Das Grundinteresse für die digitale Welt eröffnet den Dialog.

Die digitale Welt steht im Dienst der Familie und nicht andersherum.



Herzlichen Dank!

Domenic Schnoz, Gesamtleiter

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte | RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

gerber@radix.ch