



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Game over: Können Computerspiele krank machen?

Prof. Dr. Rainer Thomasius

Pressekonferenz DAK-Studie
„Game over: Wie abhängig
machen Computerspiele?“

Haus der
Bundespressekonferenz
Berlin
1. Dezember 2006



Was ist Computerspiel-/
Internetsucht?

The New York Times

The Symptoms of Internet Addiction

By PAM BELLUCK
Published: December 1, 1998

NOT long ago, in a drug and alcohol rehabilitation center in Texas, a 17-year-old boy was weathering withdrawal at its worst. His body shuddered with convulsions. He hurled tables and chairs around the hospital.

Had he been hooked on heroin? Cocaine? Jim Beam? Joe Camel?



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Ziel der Studie

Bestimmung der Prävalenz für Computerspielabhängigkeit (sog. „Internet Gaming Disorder“) für die Altersgruppe der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland

Berücksichtigt wurden dabei alle Arten (Genres) sowohl von Online- als auch Offline-Computerspielen

- **Actionspiele** (z.B. Ego- oder Taktik-Shooter wie Spiele der Call of Duty- oder Counter-Strike-Serie)
- **Abenteuerspiele** (z.B. Adventures wie Spiele der Deponia- oder Monkey Island-Serie)
- **Strategiespiele** (z.B. Echtzeit-Strategiespiele wie Spiele der StarCraft II- oder Die Siedler-Serie)
- **Simulationen** (z.B. Rennsimulation wie Spiele der Need for Speed- oder World Rally Championship-Serie)
- **Sonstige Computerspiele** (wie Tetris)





Diagnostische Kriterien der *Internet Spielstörung* nach DSM-5 American Psychiatric Association (APA)

- **Gedankliche Vereinnahmung.** Der Spieler muss ständig an das Spielen denken, auch in Lebensphasen, in denen nicht gespielt wird (zum Beispiel in der Schule oder am Arbeitsplatz).
- **Entzugsserscheinungen.** Der Spieler erlebt vegetative (nicht physische oder pharmakologische) Entzugssymptome, wie Gereiztheit, Unruhe, Traurigkeit, erhöhte Ängstlichkeit, oder Konzentrationsprobleme, wenn nicht gespielt werden kann.
- **Toleranzentwicklung.** Der Spieler verspürt im Laufe der Zeit das Bedürfnis, mehr und mehr Zeit mit Computerspielen zu verbringen.
- **Kontrollverlust.** Dem Spieler gelingt es nicht, die Häufigkeit und Dauer des Spielens zu begrenzen und die Aufnahme und Beendigung des Spielens selbstbestimmt zu regulieren.
- **Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen.** Der Spieler setzt sein Spielverhalten fort obwohl er weiß, dass dieses nachteilige psychosoziale Auswirkungen auf ihn hat.



Diagnostische Kriterien der *Internet Spielstörung* nach DSM-5 American Psychiatric Association (APA)

- **Verhaltensbezogene Vereinnahmung.** Der Spieler verliert sein Interesse an vormals geschätzten Hobbies und Freizeitaktivitäten und interessiert sich nur noch für das Computerspielen.
- **Dysfunktionale Stressbewältigung.** Der Spieler setzt das Computerspielen ein, um damit negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu vergessen.
- **Dissimulation.** Der Spieler belügt Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Personen über das tatsächliche Ausmaß seines Spielverhaltens.
- **Gefährdungen und Verluste.** Der Spieler hat wegen seines Computerspielens wichtige Beziehungen, Karrierechancen oder seinen Arbeitsplatz riskiert oder verloren oder seinen Werdegang in anderer Weise gefährdet.

Die APA definiert, dass **fünf (von neun) Kriterien** erfüllt sein sollen, um die Diagnose *Internet Gaming Disorder* zu stellen. Dabei darf **nur die pathologische Nutzung von Online- und Offlinespielen, nicht die berufliche oder private Nutzung anderer Internetangebote** im Sinne der Diagnose verstanden werden.

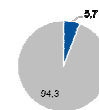


Instrument zur Datenerhebung bei der DAK-Studie „Game over: Wie abhängig machen Computerspiele?“ Datenerhebung mit der Internet Gaming Disorder Scale (Lemmens et al., 2015)

- Der standardisierte Fragebogen besteht aus insgesamt 9 Fragen (Antwortformat: „nein“ oder „ja“)
- Beispielfrage: „Hast Du im vergangenen Jahr ernsthafte Probleme mit der Familie, Freunden oder dem Partner durch das Spielen gehabt?“
- Wenn mehr als 5 Fragen mit „ja“ beantwortet wurden, war der Screening-Befund positiv
- Die Internet Gaming Disorder Scale wurde bereits bei einer repräsentativen Stichprobe in den Niederlanden eingesetzt.

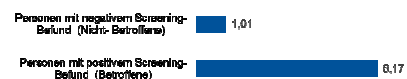


Ergebnis DAK-Studie: Prävalenz Computerspielabhängigkeit Für die Altersgruppe der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland ergab sich für Computerspielabhängigkeit eine Prävalenz von 5,7 Prozent



Dieser Befund ist in vergleichbarer Größenordnung wie die ermittelte Prävalenz (5,4%) für eine repräsentative Stichprobe (13- bis 40-Jährige) in den Niederlanden (Lemmens et al., 2015).

Mittelwertvergleich in der Internet Gaming Disorder Scale (Range: 0 bis 9)

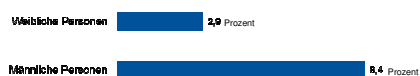


DAK-Studie: Prävalenzschätzung Computerspielabhängigkeit Vergleich beider Geschlechter

Im Vergleich zeigen männliche häufiger als weibliche Personen eine Computerspielabhängigkeit.

Eine statistisch signifikanter Geschlechtsunterschied wurde aus den Niederlanden ebenfalls berichtet (Lemmens et al., 2015).

Vergleich der Häufigkeiten

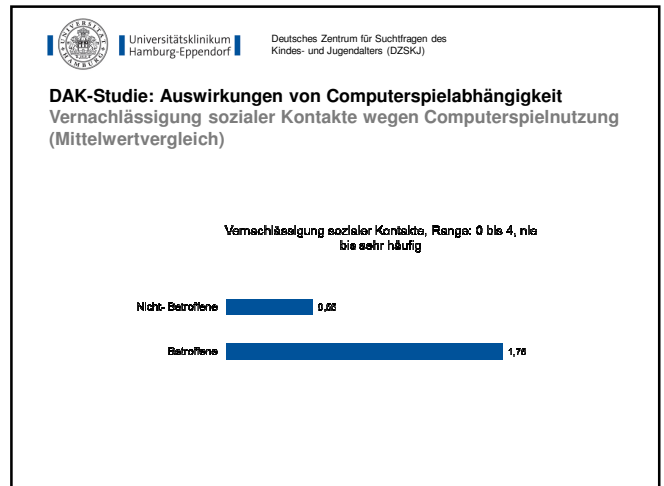
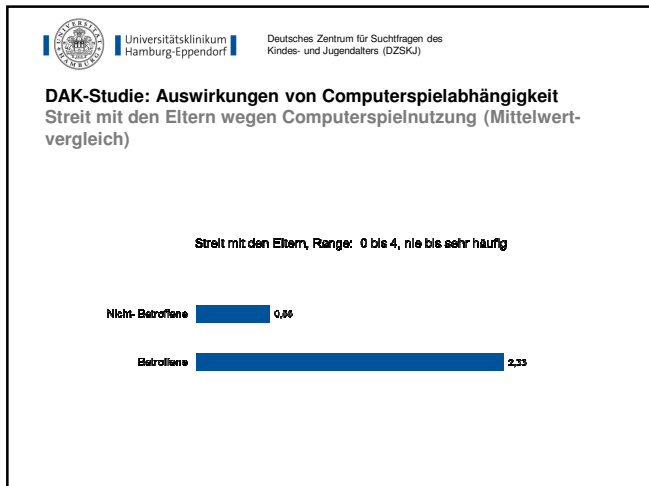
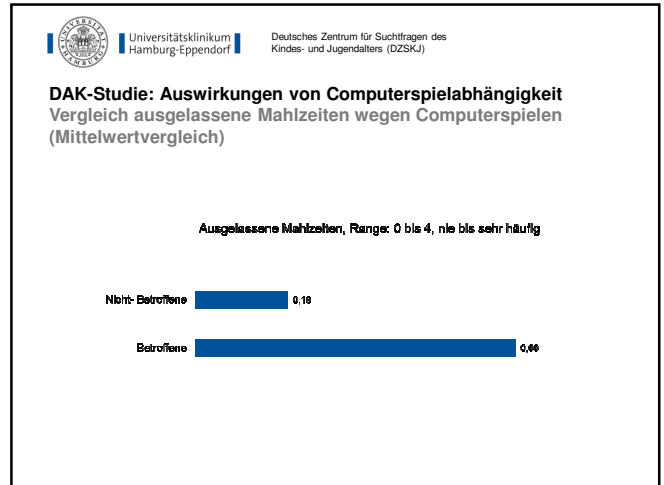
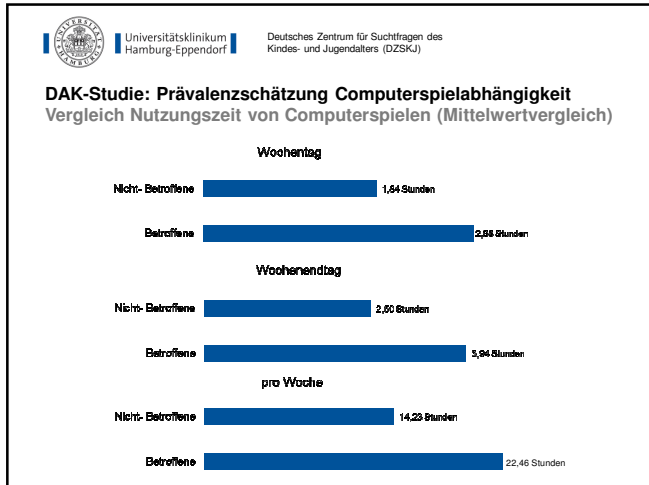


DAK-Studie: Prävalenzschätzung Computerspielabhängigkeit Vergleich Lebensalter

Personen mit einer Computerspielabhängigkeit sind im Durchschnitt deutlich jünger als Personen mit einem negativen Screening-Befund.

Mittelwertvergleich (Lebensalter)





Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf | Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

DAK-Studie: Prävalenzschätzung Computerspielabhängigkeit

Dimensionales Modell der Einflussvariablen

Variable	Lineares Regressionsmodell Summenwert der Internet Gaming Disorder Scale Standardisierte Beta-Koeffizienten
Geschlecht	-0,16***
Alter	-0,17***
Depressivität	0,06
Ängstlichkeit	0,11**
Vernachlässigung sozialer Kontakte wegen der Computerspielnutzung	0,44***
Korrigiertes R ²	0,30

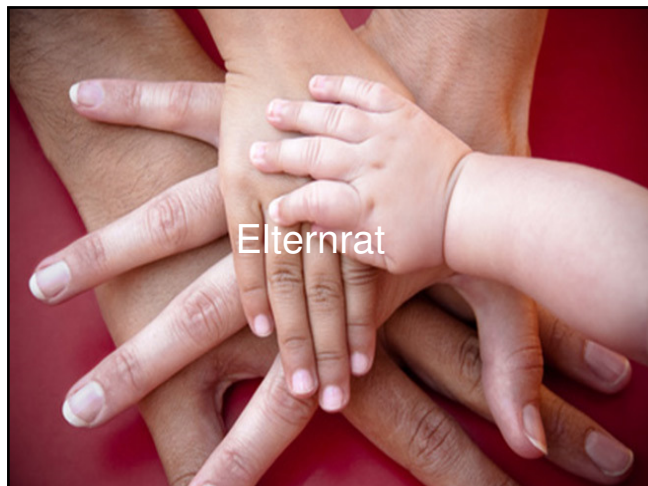
* p < 0,05. ** p < 0,01. *** p < 0,001.





Warnsignale

- **Kontaktverhalten.** Der Jugendliche geht jeglicher Begegnung aus dem Weg, Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.
- **Nutzungszeiten.** Die Zeit, in der der Jugendliche das Internet oder das Smartphone oder den Computer nicht nutzt wird immer kürzer, sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder ganz aufgegeben.
- **Tagesstruktur.** Der Jugendliche ist bis in die Nacht hinein im Internet, er schläft deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher, er ist oft müde.
- **Affekt.** Der Jugendliche reagiert launisch, wütend, depressiv verstimmt, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-Zugang hat.
- **Nachlässigkeit.** Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen.
- **Selbstreflexion.** Betroffene selbst haben oft große Schwierigkeiten ihren Internetgebrauch realistisch einzuschätzen und sind deshalb dazu auf Hilfe von außen angewiesen.



Elternrat

In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Computerspiel-/Internetzugangs empfehlenswert?

Eltern sollten ihre Kinder zu einem sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit 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, Spiel motive, 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 aufzuzeigen



Broschüren: Methode und Design

www.computersuchthilfe.info



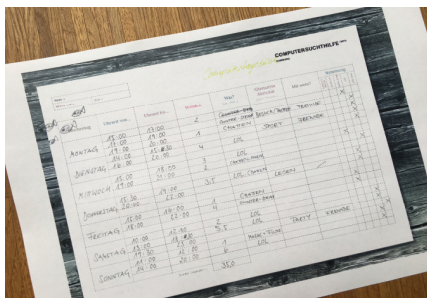
Broschüren: Methode und Design

www.computersuchthilfe.info

Textbasis:
Schriftliche Antworten auf einen Fragenkatalog durch fünf Expertinnen / Experten in der Behandlung von Menschen mit pathologischem Internetgebrauch

Redaktion:
DZSKJ

Layout:
Werbeagentur



Elternrat

In welchem Alter ist wie viel und welche Art des Computerspiel-/Internetzugangs empfehlenswert?

Eltern sollten ihre Kinder zu einem sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit 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, Spiel motive, 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 aufzuzeigen



Wie lange dürfen Kinder ab welchem Alter am Computer sitzen? Internationales Zentralinstitut für Jugend- und Bildungsfernsehen

Alter	Nutzungs- dauer (Computer, Spielkonsolen)	Chatten	Alleine spielen	PC im eigenen Zimmer	Internet surfen
4-6 Jahre	max. 30 Minuten am Tag	nein	nein	nein	nein
7-10 Jahre	max. 45 Minuten am Tag	ab 8 Jahre, nicht ohne Kontrolle, nur für Kinder geeignete Angebote	ab 8 Jahre, aber nur unter Kontrolle	nein	ab 8 Jahre, aber nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht
11-13 Jahre	max. 1 Stunde am Tag	ja, aber Regeln vereinbaren	ab 12 Jahre, aber klare Regeln vereinbaren	ab 12 Jahre, Regeln vereinbaren (z.B. nicht nachts spielen)	ab 12 Jahre auch alleine
ab 14 Jahre	max. 1,5 Stunden am Tag	ja, aber Regeln vereinbaren	ja	ja	ja



Elternrat Was können Eltern tun, wenn Anlass zur Sorge besteht?

- Computer aus dem Kinderzimmer bzw. unmittelbaren Wohnbereich entfernen (Flur, Kammer)
- Wochenplan für die geplanten Online-Sitzungen erstellen (Soll- und Ist-Zeiten, Inhalte festlegen)
- Einschränken der Onlinezeiten/Inhalte ohne völligen Verzicht bzw. temporäre Enthaltbarkeit (falls möglich)
- neues Hobby finden oder ein altes wieder auffrischen lassen
- Hinterfragen, was das Kind im Internet sucht (und findet?) und warum dies in der Realität nicht umsetzbar ist
- mit vertrauten Menschen das Problem ansprechen
- professionelle Hilfe in Anspruch nehmen



Elternrat

- Hinschauen!
- Nachfragen!
- Interesse zeigen!
- Ernst nehmen!
- Informieren!
- Lenken und Leiten!
- Vergleichen!

... und ruhig bleiben ...



Verhältnisprävention Internetbezogener Störungen

Schutz von Minderjährigen:

- Der Jugendmedienschutz sollte besser umgesetzt werden (vor allem bzgl. Pornographie, Glücksspiel, gewaltbezogener Inhalte).
- Das Suchtgefährdungsrisiko sollte bei der Alterseinstufung berücksichtigt werden.
- Eine Altersempfehlung „Ab 0 Jahren“ sollte in Frage gestellt werden.
- Alterskennzeichnungen sollten auch nachträglich überprüft und geändert werden können.
- In sozialen Netzwerken sollte vor selbst- und fremdgefährdendem Verhalten gewarnt werden, Grenzüberschreitungen sollten geahndet werden.

Externe Beschränkungen:

- In Bildungs-/ Kinder- und Jugendeinrichtungen sollte die unreflektierte Nutzung digitaler Medien vermieden werden.
- Im Schulunterricht sollte die unkontrollierte Nutzung von Smartphones untersagt werden.



Hoher Entwicklungs- und Forschungsbedarf

Technische Lösungen für die **nutzerseitige Selbstbeschränkung** müssen entwickelt werden.

Exzessiver Nutzung sollte durch **Vermeidung spezieller Produktgestaltung (fehlende Pausen, glücksspielähnliche Belohnungen) und Werbebeschränkungen** entgegengewirkt werden.

Medienkompetenz von Eltern, Lehrern, Jugendlichen ist zu stärken.

Beratungs- und Therapieprogramme sowie Präventionsansätze müssen für unterschiedliche **Nutzer- und Altersgruppen** entwickelt und evaluiert werden.

Wissenschaftliche Studien sind in folgenden Bereichen erforderlich:

- Epidemiologie (unter Berücksichtigung unterschiedlicher Nutzungsformen sowie Gender- und Entwicklungsperspektive)
- Abgrenzung normaler, problematischer, pathologischer Internetgebrauch
- Diagnostik(-Instrumente) inklusive psychischer Komorbidität
- Ätiopathogenese-forschung (Risikofaktoren, Resilienz)
- Therapie, Beratung und Prävention des pathologischen Internetgebrauchs

