


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

## Können Computerspiele krank machen?

Prof. Dr. Rainer Thomasius

Pressekonferenz  
 DAK-Studie  
 „Internetsucht im Kinderzimmer“  
 Haus der Bundespressekonferenz  
 Berlin  
 30. November 2015




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

## Hinweise auf problematisches Internet-Nutzungsverhalten des Kindes (1) \*

Es treffen folgende Aussagen zu:  
Das Kind ...

	insgesamt	Jungen	Mädchen
... bleibt länger online, als es sich eigentlich vornimmt.	49	36	41
... fühlt sich ruhelos, launisch, niedergeschlagen oder gereizt, wenn es versucht, seine Internetnutzung zu vermindern oder ganz damit aufzuhören.	22	24	21
... fühlt sich vom Internet gänzlich in Anspruch genommen, z.B. denkt es über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nach.	20	24	15
... hat Familienmitglieder oder andere Personen angezogen, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt.	15	19	9
... muss immer mehr Zeit im Internet verbringen, um zufrieden zu sein.	12	12	12
... nutzt das Internet, um vor Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Niedergeschlagenheit.	12	11	13
... hat schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen, seine Internet-Nutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen.	11	12	10
... hat wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt oder riskiert, sie zu verlieren.	7	10	5

\* Befragte, deren Kinder das Internet privat nutzen

Angaben in Prozent

Internet- und Computergebrauch bei Kindern und Jugendlichen


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

## Hinweise auf problematisches Internet-Nutzungsverhalten des Kindes (2) \*

Es treffen folgende Aussagen zu:  
Das Kind ...

	12- bis 13-Jährige	14- bis 15-Jährige	16- bis 17-Jährige
... bleibt länger online, als es sich eigentlich vornimmt.	30	52	43
... fühlt sich ruhelos, launisch, niedergeschlagen oder gereizt, wenn es versucht, seine Internetnutzung zu vermindern oder ganz damit aufzuhören.	23	21	23
... fühlt sich vom Internet gänzlich in Anspruch genommen, z.B. denkt es über vergangene oder zukünftige Internetaktivitäten nach.	20	21	19
... hat Familienmitglieder oder andere Personen angezogen, um zu verbergen, wie viel es das Internet wirklich nutzt.	18	17	6
... muss immer mehr Zeit im Internet verbringen, um zufrieden zu sein.	10	16	11
... nutzt das Internet, um vor Problemen zu entfliehen oder schlechte Stimmung zu beenden, z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Niedergeschlagenheit.	11	12	13
... hat schon mehrfach erfolglose Versuche unternommen, seine Internet-Nutzung in den Griff zu bekommen, sie zu vermindern oder das Internet gar nicht mehr zu nutzen.	10	11	14
... hat wegen des Internets eine wichtige Beziehung, Arbeit oder Bildungschance aufs Spiel gesetzt oder riskiert, sie zu verlieren.	7	8	7

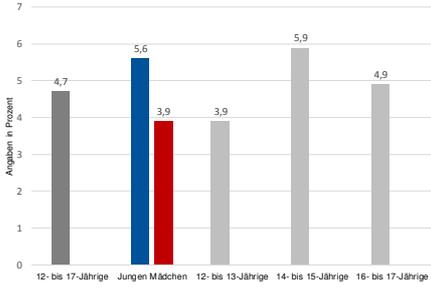
\* Befragte, deren Kinder das Internet privat nutzen

Angaben in Prozent

Internet- und Computergebrauch bei Kindern und Jugendlichen


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

## Elternbefragung zum erhöhten Risiko für die Entwicklung einer Internetsucht (Elternversion des Young Diagnostic Questionnaire)



Gruppe	Angabe in Prozent
12- bis 13-Jährige	4,7
Jungen Mädchen	5,6
12- bis 13-Jährige	3,9
14- bis 15-Jährige	5,9
16- bis 17-Jährige	4,9



## Was ist Internetsucht?

**The New York Times**

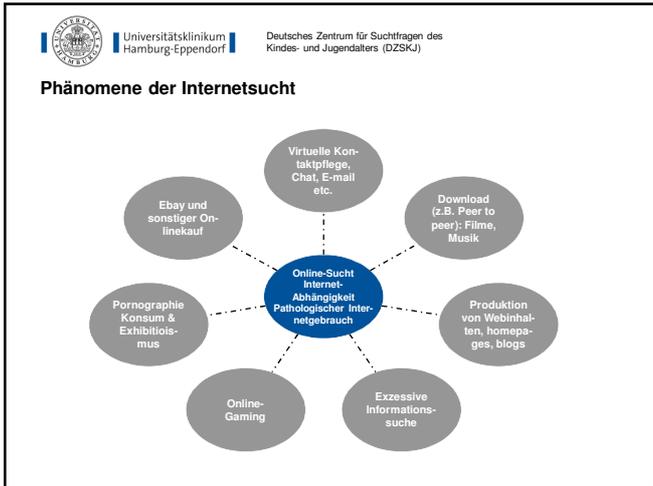
---

## 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)

### Diagnostische Kriterien der *Internetspielstörung* 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).
- **Entzugerscheinungen.** 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.



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

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

### Diagnostische Kriterien der *Internetspielstörung* nach DSM-5 American Psychiatric Association (APA)

- **Verhaltensbezogene Vereinnahmung.** Der Spieler verliert sein Interesse an vormalig 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.

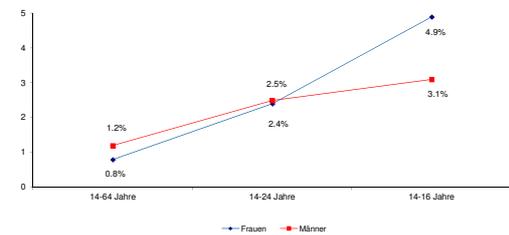
Die APA definiert, dass fünf (von neun) Kriterien erfüllt sein sollen, um die Diagnose *Internet Gaming Disorder* zu stellen. Dabei darf nur die pathologische Nutzung von Online- und Offlinespielen, nicht die berufliche oder private Nutzung anderer Internetangebote im Sinne der Diagnose verstanden werden.



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

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

### Prävalenzen des pathologischen Internetgebrauchs in einer Repräsentativerhebung: Internetabhängigkeit Rumpf et al., 2011



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

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

### 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.




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

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

**Eltern sollten ihre Kinder zum 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, 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 aufzuzeigen


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

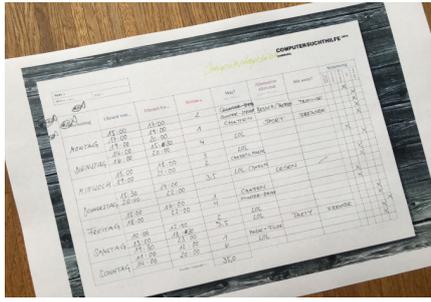
**Broschüren: Methode und Design**  
[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)




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

**Broschüren: Methode und Design**  
[www.computersuchthilfe.info](http://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


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

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

**Eltern sollten ihre Kinder zum 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, 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 aufzuzeigen


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

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

Alter	Nutzungsdauer (Computer, Spielkonsolen)	Chatten	Alelle 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 Enthaltsamkeit (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 ...



### Hoher Forschungsbedarf bei minderjährigen Internetsüchtigen

#### 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

Medienkompetenz von Eltern, Lehrern, Jugendlichen ist zu stärken.

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

