

Für krankhaften Mediengebrauch gibt es keine einheitliche Definition, denn die Formen von Abhängigkeit sind individuell: Kinder und Jugendliche können eigene und gesellschaftliche Defizite in der virtuellen Welt gut verschleiern. Doch **Game-Sucht ist meist heilbar**, wenn die Ursachen dafür bekannt sind

TEXT: OLIVER BILKE-HENTSCH

SERIE PSYCHISCHE STÖRUNGEN

- Teil 1 EINFÜHRUNG
- Teil 2 ESSSTÖRUNGEN
- Teil 3 SUCHTVERHALTEN
- Teil 4 DEPRESSIONEN BEI KINDERN
- Teil 5 PSYCHOSEN
- Teil 6 BORDERLINE

▶ Teil 7 GAME-SUCHT

- Teil 8 AUTISMUS

Diese Ausgaben können unter www.fritzundfraenzi.ch nachbestellt werden oder telefonisch beim Leserservice unter 0800 814 813.

Die flächendeckende Ausstattung der Haushalte und Kinderzimmer mit den modernen Medien sowie die ständige Verfügbarkeit von mobilen Kommunikationsmitteln hat seit dem Jahr 2000 zu einer deutlichen Veränderung des Medienverhaltens bei Kindern und Jugendlichen geführt. Das Aufkommen der neuen Medien und der damit verbundenen Abhängigkeitspotenziale hat nicht nur im Bereich der Kinderheilkunde sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, sondern auch in der Suchtforschung und Suchttherapie eine neue Diskussion über den Suchtbegriff ausgelöst. Die Problematik beim krankhaften Mediengebrauch liegt in der Unschärfe der Definitionen. Begriffe wie Internet-sucht, pathologische Internetbenutzung, multiple Medienabhängigkeit, Online-Rollenspiel-Sucht oder Computersucht benennen jeweils einen Aspekt der persönlichen und gesellschaftlichen Thematik.

Sowohl bei Kinder- und Jugendpsychiatern als auch in Kliniken und

ebenso bei Kinderärzten zeigen sich seit etwa 2003 regelmässig Kinder und Jugendliche, bei denen im Rahmen der allgemeinen Diagnostik eine hochgradig intensive bis abhängige Beschäftigung mit verschiedenen elektronischen Medien im Vordergrund steht. Besonderes Augenmerk gilt neben der Diagnose einer sogenannten Impulskontrollstörung dem ADHS und den sozialen Ängsten. Ebenfalls speziell zu berücksichtigen sind Kinder und Jugendliche mit Teilleistungsstörungen (etwa einer Lese- oder Rechenschwäche) und uneinheitlichem Intelligenzprofil oder die ein komplexes Störungsbild haben, das schulische, soziale und familiäre Probleme hervorruft. Sowohl die Teilleistungsstörungen als auch nicht einheitliche Intelligenzprofile lassen sich bei intensiver Beschäftigung mit Computerspielen weitgehend ausblenden. Die Spielenden stellen die Schwierigkeitsgrade so ein, dass ihre individuellen Einschränkungen nicht relevant werden. Damit verschleiern sie ein Gesamtproblem «spielerisch». Überhaupt besteht die Gefahr, dass sich Kinder und Jugendliche genau jene (virtuel-



wann wird's zu viel?

le) Welt «zusammenbauen», die ihren persönlichen Vorlieben, aber auch ihren verschwiegenen oder nicht erkannten Defiziten entspricht.

WELCHE JUGENDLICHEN SIND ERNSTHAFT GEFÄHRDET?

Der hohe Motivations- und Belohnungscharakter interaktiver Computerspiele und insbesondere der Online-Rollenspiele stellt für depressive, ängstliche oder auch Kinder und Jugendliche aus dem Autismus-Spektrum eine einzigartige Möglichkeit dar, sich in einer selbst gestalteten virtuellen sozialen Situation persönlich darzustellen, zu bewähren und individuelle Belohnung zu erlangen. Bei diesen Kindern und Jugendlichen steht weniger der «Kick» des modernen Mediums als Suchtmittel im Vordergrund, sondern die Möglichkeit, die im Alltag als einschränkend erlebten Verhaltensweisen etwa durch das Gamen zu kompensieren und eine starke virtuelle Identität aufzubauen.

Bei einer zweiten Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die eher dem Bereich der Störung des Sozialverhaltens und der Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen zuzu-

ordnen ist, geht es stärker um eine direkte Belohnung für Schnelligkeit und scheinbare Entscheidungsfreude. Eine dritte, bisher kaum beachtete Gruppe besteht aus Kindern und Jugendlichen, die im Rahmen einer langfristigen familiären Entwicklung gemeinsam mit ihren Eltern und Geschwistern in komplexe Rollenspiele (z. B. «Sims») eingebunden sind. Sie haben neben ihrer sonstigen Realität eine auch familiär unterstützte Nebenrealität aufgebaut, um gegebenenfalls soziale Konflikte nicht zu spüren, die sie als unerträglich empfinden würden.

FRÜHZEICHEN BEI KRANKHAFTEM MEDIENGEBRAUCH:

- ▶ In der Familie beginnt es allgemein zu kriseln
- ▶ Überhöhte Telefon- bzw. Providerrechnungen (sofern keine Flatrate)
- ▶ Interesse an realer Geselligkeit lässt deutlich nach
- ▶ Jeglicher Besuch wird lästig, weil man viel lieber am Computer sitzt
- ▶ Schule bzw. Ausbildungs-/ Arbeitsplatz: Elan und Engagement lassen stark nach

- ▶ Schlafstörungen bis zur Umkehr des Tag-und-Nacht-Rhythmus
- ▶ Nicht mehr in die Familie integriert, eher Aussenseiter
- ▶ Gefühl, von Freunden, Kollegen und der Familie nicht mehr verstanden zu werden

Die Nutzung verschiedener elektronischer Medien ist bei Jugendlichen heute eher die Regel als die Ausnahme. Entwicklungspsychologisch und technologisch gesehen, ist die moderne Mediennutzung bei Jugendlichen derartig vielfältig, dass unter dem Missbrauchs- oder im Einzelfall Suchtaspekt eine genaue Betrachtungsweise für breitere und jüngere Gruppen vonnöten ist. Befunde bei Erwachsenen weisen eher auf «Cybersex» (sexuell getönte oder pornografische Aktivitäten) hin. Im Vordergrund bei Kindern und Jugendlichen stehen das exzessive, vielstündige pathologische Rollenspiel wie etwa «World of Warcraft» (WoW) oder «League of Legends» (LoL) mit von aussen angeregter Fantasie und reichhaltigen Rollenangeboten sowie die sogenannten Ego-Shooter-Spiele. Auch das >>>

«Die Gründe für exzessives Gamen sind vielschichtig»



>>> stundenlange Nutzen sozialer Netzwerke sowie das scheinbar sinnlose Surfen im Internet sind nicht immer harmlos, sondern können auch auf eine Konflikt- und Leistungsvermeidung hinweisen.

TYPEN VON PATHOLOGISCHEM MEDIENGEBRAUCH:

- ▶ Pathologisches Online-Sex-Verhalten und Online-Pornografie
- ▶ Pathologisches Chatten, E-Mail-Schicken, SMS- und MMS-Schicken
- ▶ Pathologisches Online-Rollenspiel
- ▶ Pathologisches Online-Glücksspiel
- ▶ Pathologisches Gamen mit Spielen hochaggressiven und destruktiven Inhalts (sogenannte Ego-Shooter-Spiele)
- ▶ Pathologisches E-Mail-Checking und zwanghaftes Recherchieren im Internet
- ▶ Pathologisches Kaufen und Ersteigern via Internet
- ▶ Multiple Medienabhängigkeit

THERAPIEANSÄTZE

Zum jetzigen Zeitpunkt erscheint eine Behandlung sinnvoll, die alle für die kindliche Entwicklung wichtigen Ebenen mit einbezieht. Dabei ist die Analyse der Zusammenhänge wichtig: Zeigt sich ein Problemverhalten, das durch Störungen in anderen Lebensbereichen (z. B. Ängste, Depressionen, Familienkonflikte, Lebenskrisen) verursacht wird, muss die Therapie bei der Änderung dieser Verhaltenskette ansetzen: Der Aufbau alternativer Handlungsstrategien ist die Hauptsache in der Therapie. Zeigt sich dagegen, dass das symptomatische Verhalten quasi automatisch erfolgt, sind therapeutische Strategien aus dem Bereich substanzbezogener Störungen angezeigt und der Suchtspezialist ist mit einzubeziehen.

GUT ZU WISSEN:

- ▶ Es findet ein grundsätzlicher technologischer Wandel statt.
- ▶ 80 bis 90 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben ein entwicklungsförderndes, kritisches und positiv-kreatives Verhältnis zu den modernen Medien.
- ▶ 10 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben ein Risiko, wegen moderner Medien und deren pathologischer Nutzung seelische und körperliche Probleme zu entwickeln.
- ▶ Die Erstverantwortung der Familie für die Medienerziehung ist – in Kombination mit der Schule und dem Kindergarten – zu betonen und zu unterstützen.
- ▶ Die wirkliche Beschäftigung mit aktuell bedeutenden interaktiven Spielen und Freizeitaktivitäten ist sehr hilfreich für das Verständnis der Kinder und Jugendlichen.
- ▶ Eine genaue Beobachtung einzelner Entwicklungsphasen (schlechte Angewohnheit, vorübergehende Intensivbenutzung der neuen Medien) ist sinnvoll.
- ▶ Allgemeine Empfehlungen, z. B. Stundenzzeiten etc., sind im Einzelfall wenig hilfreich, da neben dem Alter die unterschiedliche Empfindlichkeit und die Risikoproblematik des Kindes eine wichtige Rolle spielen.
- ▶ Die wichtigen seelischen Störungen Depression, Angst, ADHS und soziale Phobie können im Einzelfall Hinweise auf einen pathologischen Mediengebrauch sein.

Ob als Therapieziel Abstinenz oder die Reduzierung auf ein kontrolliertes Verhalten anzustreben ist, wird im Einzelfall anhand folgender Punkte entschieden:

- ▶ Ausmass körperlicher Schädigung bei Fortführung des Verhaltens
- ▶ Soziale Unerwünschtheit oder ein Verhalten, das mit Strafe bedroht ist
- ▶ Soziale Notwendigkeit einer normalen Verhaltensausbübung (z. B. bei pathologischem E-Mail-Schicken)
- ▶ Fähigkeit, das Verhalten in einer mengenmässig und inhaltlich unproblematischen Form selbst zu kontrollieren
- ▶ Motivationale Aspekte der betroffenen Kinder und Jugendlichen

Durch die klare Beschreibung des Suchtverhaltens im Medienbereich und die Diagnostizierung von gleichzeitigen seelischen Störungen, Teil-

leistungsstörungen, Intelligenzschwierigkeiten und den psychosozialen Rahmenbedingungen wird ein persönlicher Therapieplan entwickelt, in dem der pathologische Mediengebrauch ein Problem unter mehreren darstellt.

Die meisten Behandlungsstrategien beinhalten verhaltenstherapeutische Techniken, die der Internet-Nutzung zwar zeitliche Grenzen setzen, jedoch nicht unbedingt Abstinenz verlangen. <<<

DER AUTOR

Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch ist Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Chefarzt der Modellstation Somosa in Winterthur. Zudem ist er am Schweizer Zentrum für Suchtfragen im Kindes- und Jugendalter in Zürich tätig.

«Meist ist eine Zeitbegrenzung beim Gamen anzustreben, nicht eine Abstinenz»