



internetsuchthilfe e.V.

RUND UM DIE UHR ONLINE

Referent:

Dipl.-Psych. Martin Wejbera

15.04.2019



UNIVERSITÄTS**medizin.**

Kompetenzzentrum Verhaltenssucht

MAINZ

Ambulanz für Spielsucht



Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Sabine M.
Grüsser-Sinopoli
Ambulanz für Spielsucht**

**Wenn exzessives Spielen oder der
exzessive Gebrauch von PC und
Internet süchtig machen**

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ



Inhalt

- Zahlen & Daten zum Nutzungsverhalten
- Gaming: Reiz von Computerspielen
- Wirtschaftliche Aspekte
- Sucht & Pathologie
- Allgemeine Regeln & Tipps
- Diskussion



Quiz

Fragt man Jugendliche nach der Freizeitgestaltung (täglich/mehrmals pro Woche):
Was ist die häufigste regelmäßige Freizeitaktivität?

Mit Freunden treffen

Mädchen: 72%
Jungen: 70%

Musik hören

Mädchen: 96%
Jungen: 94%

Sport

Mädchen: 66%
Jungen: 72%

Internet nutzen

Mädchen: 97%
Jungen: 97%



Quiz

Wie lange nutzen Jugendliche das Internet pro Wochentag im Durchschnitt (alle Nutzungsformen zusammengenommen; eigenen Aussagen zufolge)?

1,5 Stunden

2,5 Stunden

3,5 Stunden

4,5 Stunden



Quiz

Was ist das liebste Internetangebot der Jugendlichen? (freie Nennung von bis zu 3 Angeboten)

YouTube

Mädchen: 55%
Jungen: 70%

Instagram

Mädchen: 45%
Jungen: 17%

Netflix

Mädchen: 16%
Jungen: 20%

WhatsApp

Mädchen: 52%
Jungen: 27%



Quiz

„Ich habe schon mal versehentlich etwas beim Spielen gekauft/abonniert.“
(in Prozent; Basis: Nutzer von Online-Spielen)

3

8

17

26



JIM-Studie (2018)

- 97% besitzen ein Smartphone, etwa drei Viertel eine Internet-Flatrate
 - 12-13 Jahre: 95% bzw. zwei Drittel
- > 90% der Jugendlichen nutzen das Internet bzw. Smartphone täglich
 - 12-13 Jahre: 85% täglich
- Nutzung Internet pro Wochentag: 3 Stunden und 34 Minuten (-7)
 - 12-13 Jahre: 2 Stunden und 45 Minuten



JIM-Studie (2018)

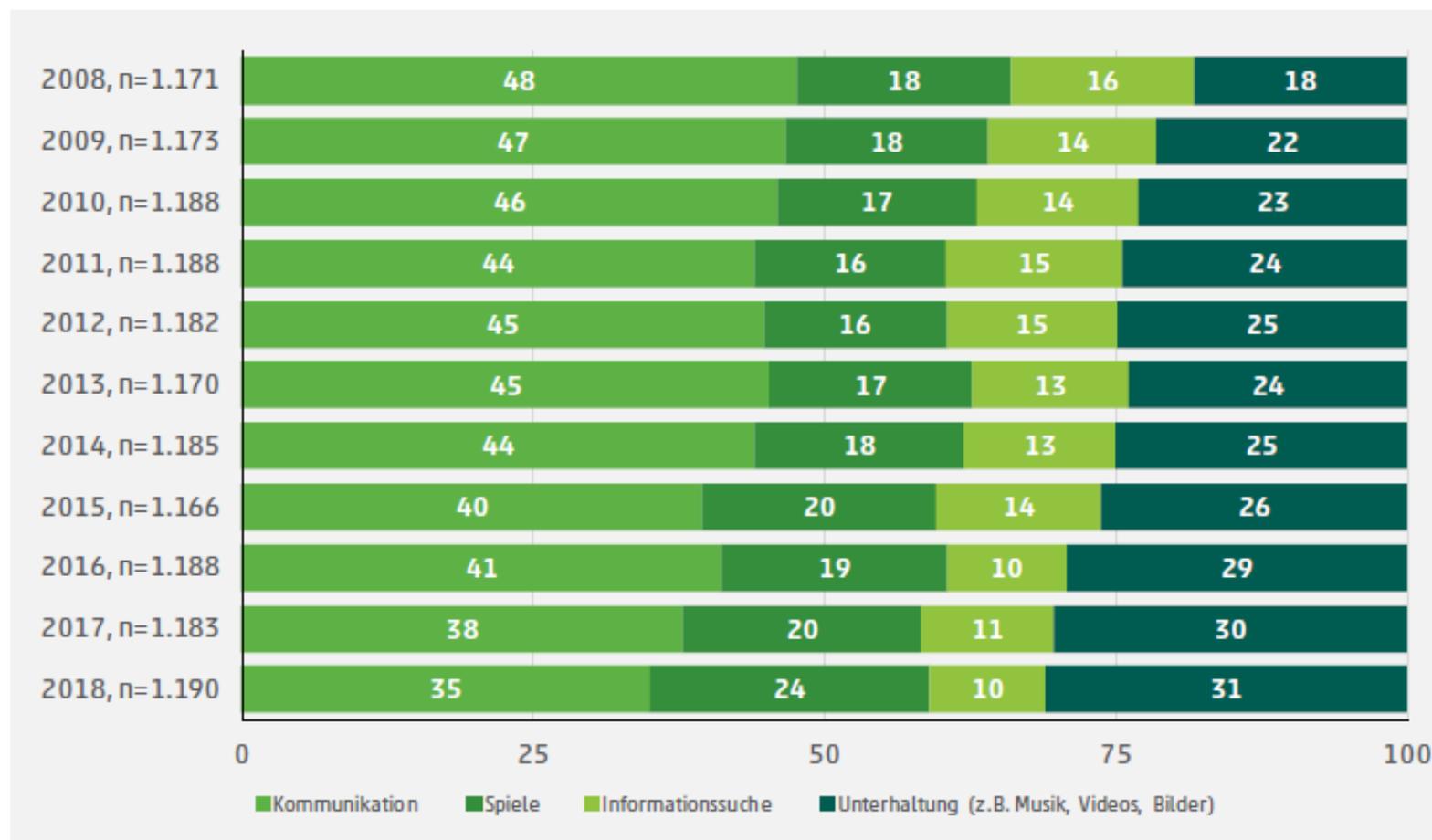
- Nutzungsform (bezogen auf die Zeit): 35% Kommunikation, 31% Unterhaltung, 24% Spiele, 10% Informationssuche
 - ▼ Kommunikation/Information, ▲ Unterhaltung/Spiele
- 58% spielen täglich / mehrmals pro Woche digitale Spiele
 - ♂ 73%
 - Durchschnittlich Minuten pro Tag: ♂ 146 / ♀ 57
- Smartphone-Spiele für ♀ / ♂ gleich interessant
 - ♀ 46% / ♂ 44% spielen regelmäßig



JIM-Studie (2018)

Inhaltliche Verteilung der Internetnutzung 2008-2018

- in Prozent -





JIM-Studie (2018)

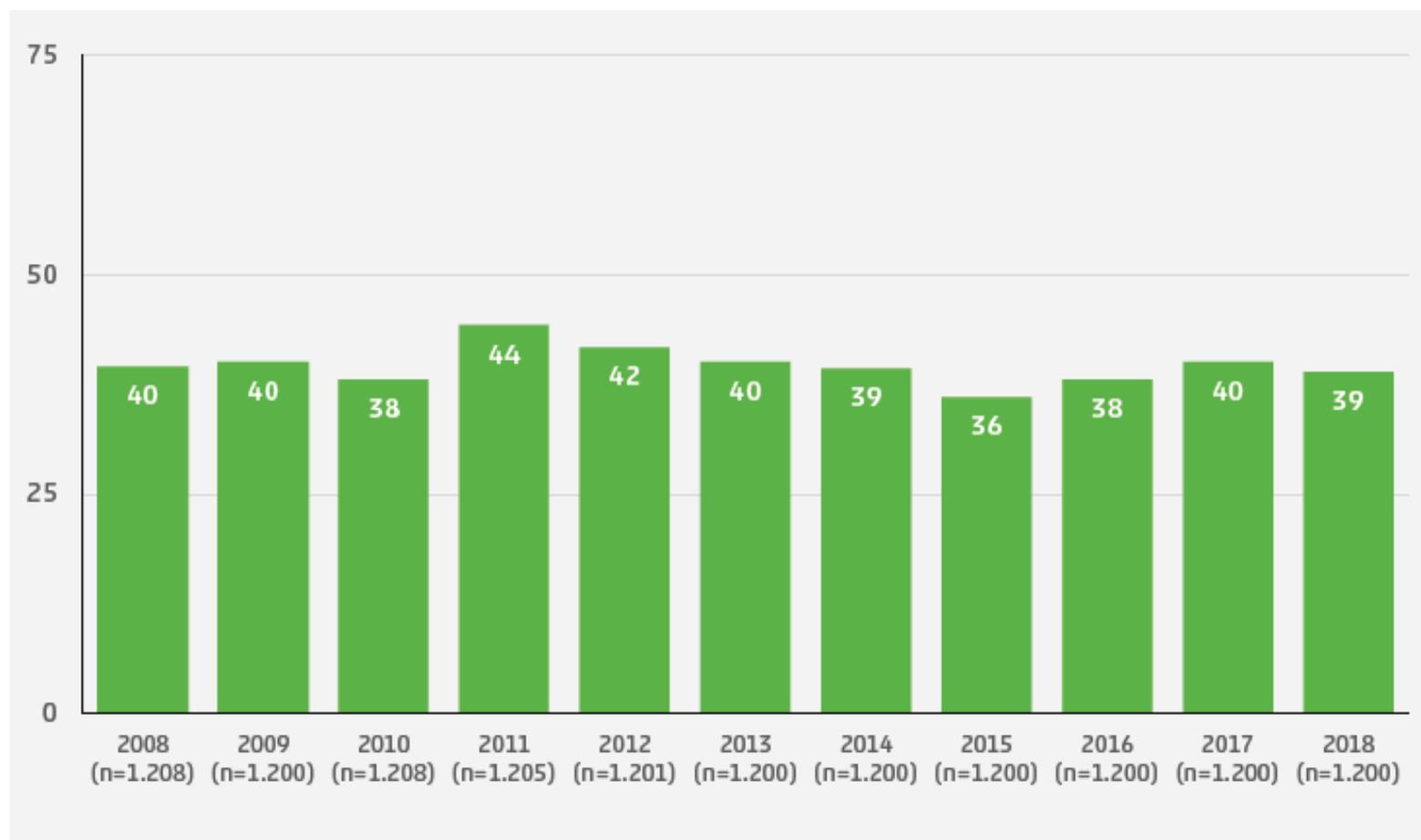
- Eine intensive Nutzung des Internet / Computers / Smartphones sollte nicht automatisch als Sucht oder Abhängigkeit gedeutet werden
- Gerade im Umgang mit Jugendlichen (Digital Natives) sollten „Digital Immigrants“ ihre Beurteilung kritisch hinterfragen



JIM-Studie (2018)

Bücher lesen* 2008-2018

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2008-2018, *nur gedruckte Bücher, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten

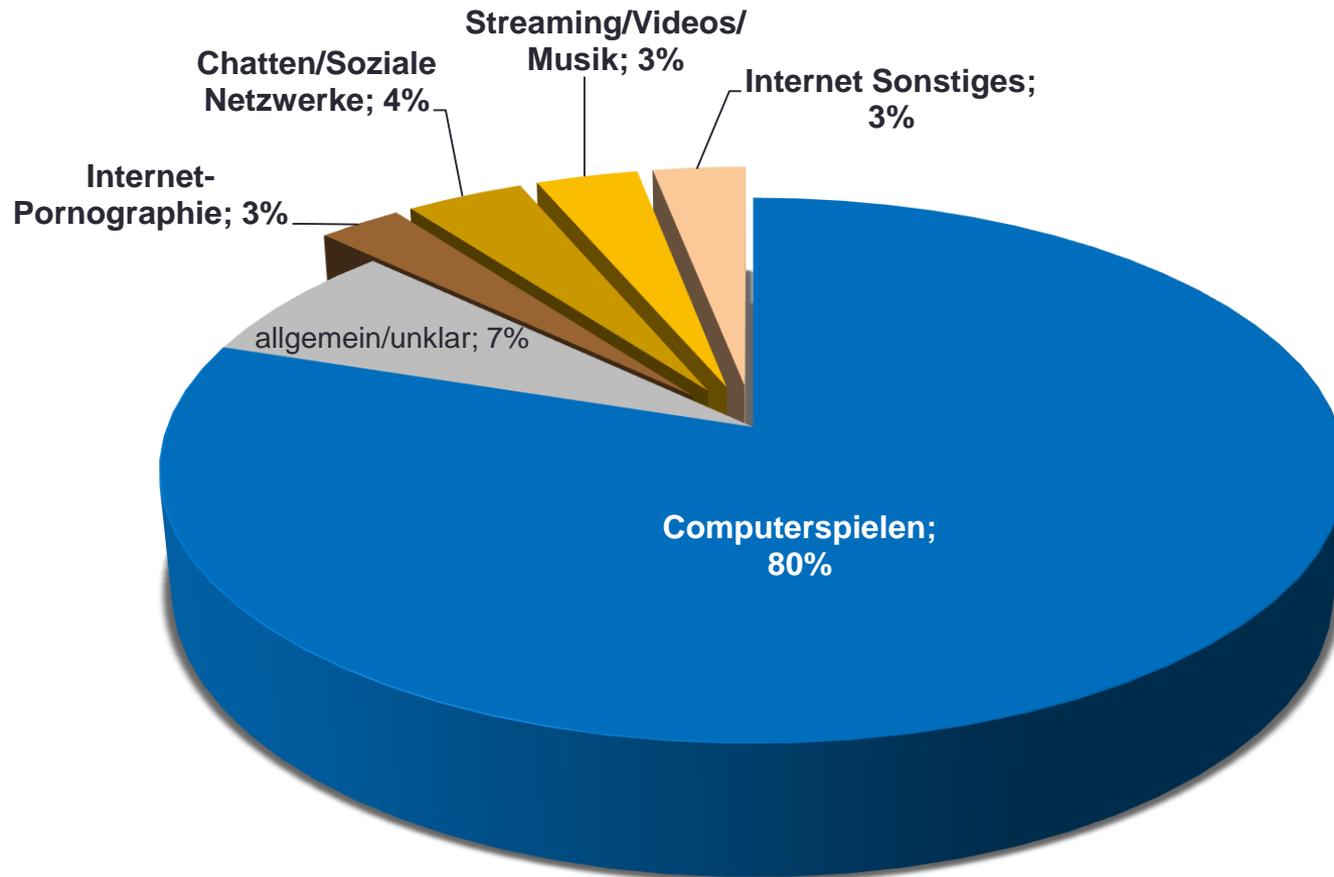


Inhalt

- Zahlen & Daten zum Nutzungsverhalten
- Gaming: Reiz von Computerspielen
- Wirtschaftliche Aspekte
- Sucht & Pathologie
- Allgemeine Regeln & Tipps
- Diskussion



Ambulanz für Spielsucht



Hotline-Statistik: Problematische Online-Nutzung



Reiz von Computerspielen

Sherry et al. (2006)

1. Dynamik, Handlungsreichtum und Realismus führen zu emotionalem und körperlichem Erregungszustand
2. Aktivitäten, die „in echt“ nicht erlaubt / erreichbar sind
3. Ablenkung und Stress abbauen → *Entspannung*
4. Soziale Interaktion mit/über PC-Spiele
5. Wettkampf mit anderen Spielern → *Anerkennung*
6. Spaß durch Herausforderung → *Erfolgserlebnisse*



Spiele-Gestaltung

- **Immersion:** Grad des Eintauchens in eine virtuelle Realität (VR)
→ Ausmaß, in dem die eingesetzte Technologie in der Lage ist, eine einschließende, intensive, umfassende und lebendige Illusion der Realität zu liefern.



E-Sport

- **Wettkampf** im Austragen von Computerspielen im Mehrspielermodus
- In Deutschland: Einstufung E-Sport als Sportart als Ziel im Koalitionsvertrag
- E-Sports olympisch?
- Hohe Motivation zu spielen
 - Preisgelder (25 Millionen Dollar für DotA – The International 2018)
 - Selbstwert (1,5 Mio. Fans auf FB)
- Profis spielen „Vollzeit“ und beziehen hohe monatliche Gehälter



Inhalt

- Zahlen & Daten zum Nutzungsverhalten
- Gaming: Reiz von Computerspielen
- **Wirtschaftliche Aspekte**
- Sucht & Pathologie
- Allgemeine Regeln & Tipps
- Diskussion



Wirtschaftliche Aspekte

2018: Sangam Stadium in Seoul, LoL Championship

100 Mio. Zuschauer beim Finale (unique viewers), Peak: 44 Mio. gleichzeitig

Siegprämien: 1. Platz 2,4 Mio. US-\$\$; insg. 6,45 Mio. US-\$\$

In Deutschland:

2015: LoL Championship

Mercedes Benz Arena in Berlin (13.000 Zuschauer)

2017: ESL One Hamburg (Dota2 Qualifikationsturnier über 4 Tage)

Barclaycard-Arena in Hamburg (10.000 Zuschauer pro Tag)



internetsuchthilfe e.V.



UNIVERSITÄTSmedizin.

Kompetenzzentrum Verhaltenssucht

MAINZ

Ambulanz für Spielsucht

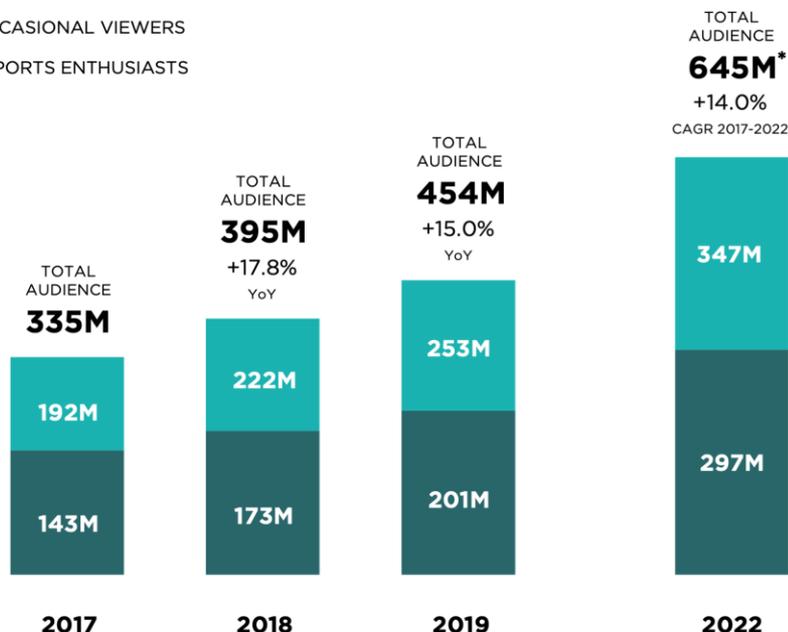
Wirtschaftliche Aspekte



ESPORTS AUDIENCE GROWTH

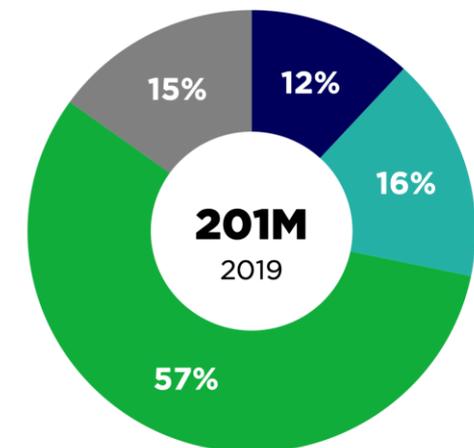
GLOBAL | FOR 2017, 2018, 2019, 2022

- OCCASIONAL VIEWERS
- ESPORTS ENTHUSIASTS



*Due to rounding, Occasional Viewers (347M) and Esports Enthusiasts (297M) add up to 645M.

Asia-Pacific will account for **57%** of Esports Enthusiasts in 2019



- NAM
- EU
- APAC
- REST OF WORLD



internetsucht**hilfe** e.V.



UNIVERSITÄT**medizin.**

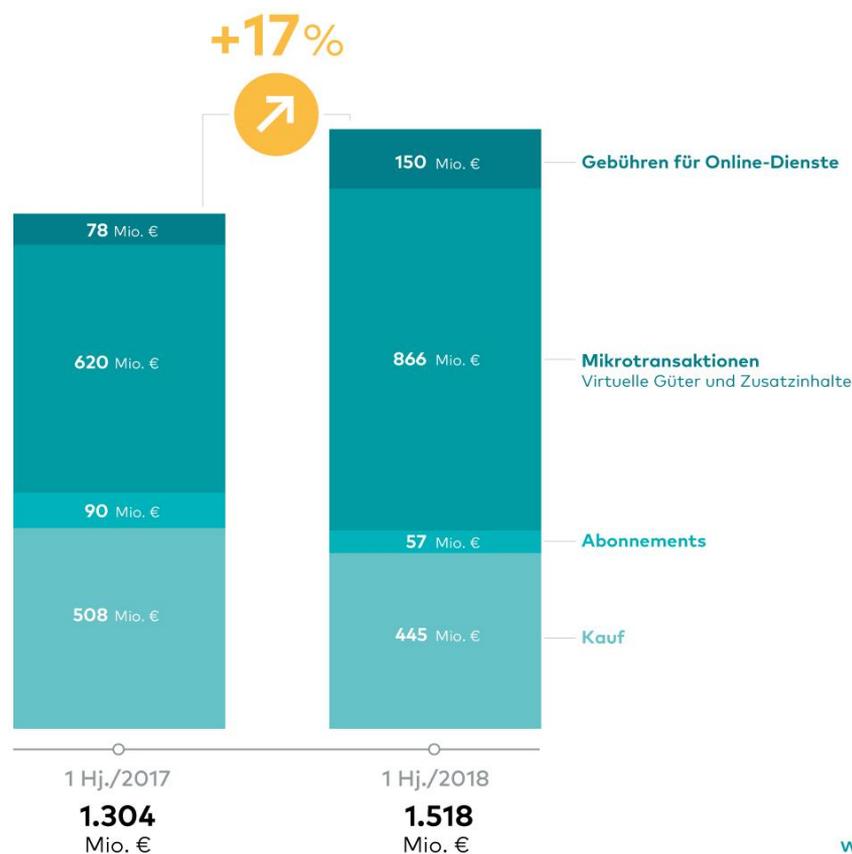
Kompetenzzentrum Verhaltenssucht

MAINZ

Ambulanz für Spielsucht

Ausgaben deutscher Gamer

Deutscher Games-Markt wächst im ersten Halbjahr 2018
um 17 Prozent





Mikrotransaktionen

- Spiel-Kontinuität
 - Limitierung der Versuche/Spielzeit aufheben („pay 2 play“)
- In Game-Items
 - Optik, Individualität; bessere Chancen („pay 2 win“)
- In Game-Währung
 - Verschleierung des monetären Gegenwertes
- Loot-Box / Pack opening
 - Zufallsprinzip, seltene Items - Parallele Glücksspiel



Mikrotransaktionen

TECH TIMES

PERSONAL TECH

BIZ TECH

FUTURE TECH

SCIENCE

LIFE

T-LOUNGE

 TAG [Game of War](#) , [Fire Age](#) , [in-game purchases](#) , [iTunes](#)

Belgian teen spends \$46,000 in free-to-play 'Game of War: Fire Age'

 By [Menchie Mendoza](#), Tech Times | October 7, 6:07 AM


Like



Follow



Share()



Tweet()



Reddit



9 Comments



SUBSCRIBE



Games that are labeled as 'free-to-play' remain free as long as you don't spend money on them. In Belgium, a teenager purportedly spent a hefty \$46,000 on in-game gold purchases.

(Photo : Game of War | Facebook)

The report about the young teenage boy who spent a whopping \$46,000 on in-game purchases was seen on the Belgian news site Nieuwsblad.

According to the report, the boy is said to have bought the game's gold using his grandfather's credit card. His mother says that he did know that he was spending real money.

The game that the boy was playing is known as the "Game of War: Fire Age," an online strategy game. In the game, the player can buy packs of 20,000 gold for \$100.

The boy learned about the credit card details when the mother asked his help in setting up her tablet to download eBooks. After doing so, the boy admitted to linking the credit card to his own iTunes account and purchased in-game gold. He then made a lot of purchases which had reached a total amount of \$46,000 in credit card charges. This would mean that the boy purchased more than 9 million gold pieces.



Inhalt

- Zahlen & Daten zum Nutzungsverhalten
- Gaming: Reiz von Computerspielen
- Wirtschaftliche Aspekte
- **Sucht & Pathologie**
- Allgemeine Regeln & Tipps
- Diskussion



Süchte

- **Stoffgebundene Süchte**

- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Medikamente

- **Verhaltenssüchte / stoffungebundene Süchte**

- Computerspiele / Internet
- Glücksspiel
- Sex / Pornographie
- Shopping
- Arbeit
- sportliche Höchstleistungen



Verhaltenssüchte

- **Gehirn, Sucht und Psyche**
- Bei Verhaltenssüchten sind ähnliche Hirnareale (z.B. dorsolateraler präfrontaler Kortex) sensibilisiert wie bei Betroffenen anderen Abhängigkeitserkrankungen
- Verhaltenssüchtige verarbeiten spezifische Suchtreize in ähnlich akzentuierter Weise wie Betroffene anderer Abhängigkeitserkrankungen
- Bestimmte genetische Marker (5HTTLPR), die auch bei anderen Suchterkrankungen eine Rolle spielen, sind auch bei Verhaltenssüchten nachweisbar



Verhaltenssüchte

Parallelen zu stoffgebundenen Süchten

- Positive Auswirkung des Konsums (Belohnungszentrum)
- Konsum als Problemlöser / Flucht aus dem Alltag / Abhilfe bei negativen Emotionen
- Gewöhnung an Konsum / Dosis kann erhöht werden, wenn „Kick“ nachlässt
- Verlust der Kontrolle über Konsumgewohnheiten
- Fortgesetzter Konsum trotz negativer Konsequenzen



Erfahrungsbericht

- Schüler – 18 Jahre

„Also, am Rechner, wenn ich den anschalte, dann bin ich in einer anderen Welt. Dann ist mir alles andere egal, [...], dann ist alles gut.“



Erfahrungsbericht

- Auszubildende – 20 Jahre

„Das war eben so Anfang der Pubertät und ja, das war alles eine etwas schwierige Phase. [...] ich hab mich da teilweise auch ziemlich alleine gefühlt und [im Internet] hab ich halt eben mir so ja, meine Zuneigung, sag ich mal, geholt vielleicht auch in gewisser Weise. Und dass ich eben gemerkt habe, dass die Leute mich akzeptieren und dass die mich mögen vielleicht auch. Und das [...] war schon in gewisser Weise auch eine Flucht.“



Diagnosekriterien

*Diagnose, wenn ≥ 5 der folgenden Kriterien über **mindestens 12 Monaten** zutreffen:*

1. **Starke Eingenommenheit** (z.B. starke gedankliche Beschäftigung mit vergangener oder künftiger Nutzung)
2. **Entzugerscheinungen** (Unruhe, Gereiztheit oder Trauer bei eingeschränkter oder veränderter Nutzung)
3. **Toleranzentwicklung** (Zunahme in Frequenz, Intensität bzw. Dauer)
4. **Erfolglose Versuche**, die Nutzung **zu kontrollieren**, einzuschränken oder aufzugeben



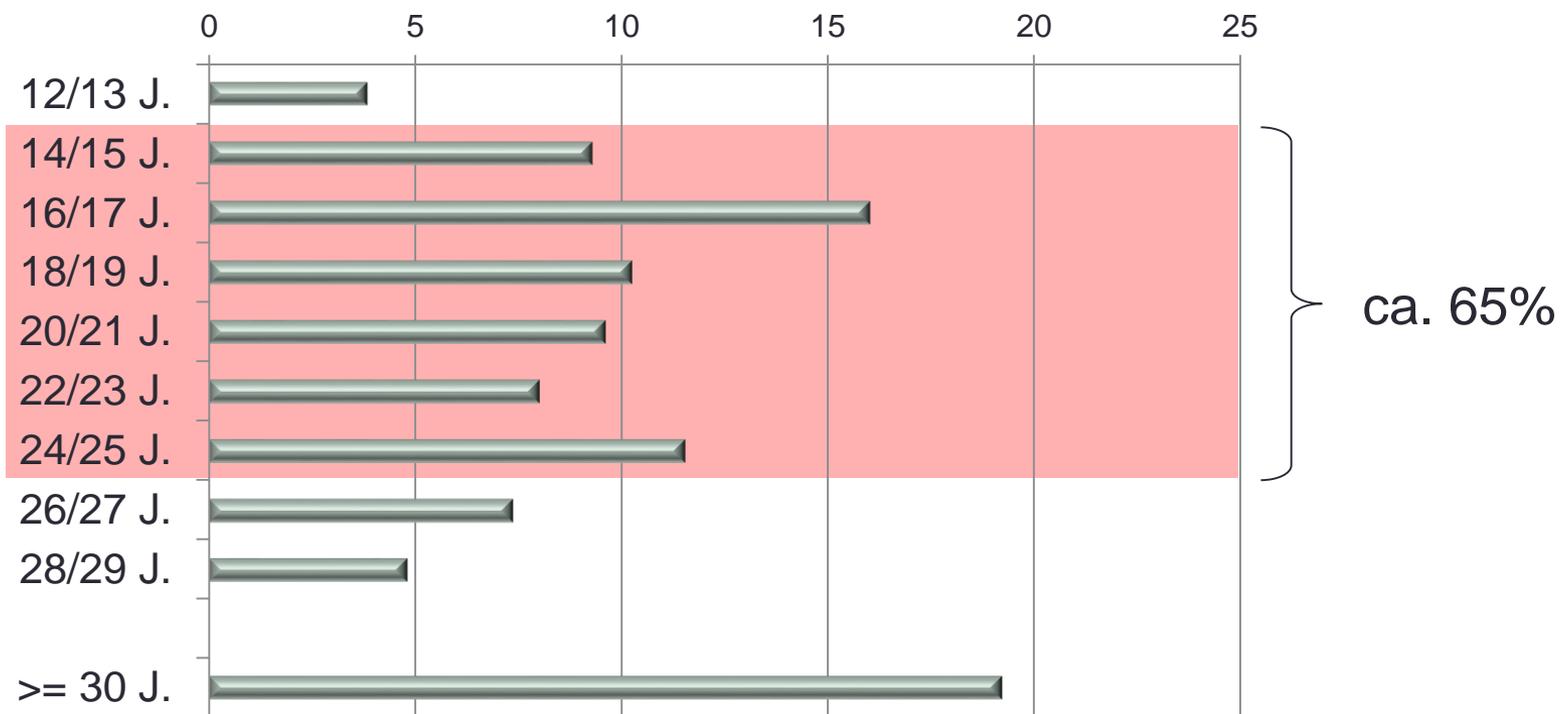
Diagnosekriterien

5. **Verlust des Interesses an** bisherigen **Hobbies** und Tätigkeiten (aufgrund von Online-Aktivitäten)
6. **Fortsetzung** des exzessiven Nutzungsverhaltens **trotz negativer Konsequenzen**
7. **Lügen / Verheimlichung** gegenüber Dritten, um das Ausmaß der Nutzung zu vertuschen
8. **Emotionsregulation** (spielen, um Problemen oder negativen Stimmungen zu entkommen)
9. **Gefährdung** oder Verlust **wichtiger Beziehungen**, von Arbeitsplatz oder Zukunftschancen



Ambulanz für Spielsucht

Alter der Patienten mit IS/CSS in %; n=316



In der Hauptsache handelt es sich bei den Betroffenen um **junge Erwachsene**



Inhalt

- Zahlen & Daten zum Nutzungsverhalten
- Gaming: Reiz von Computerspielen
- Wirtschaftliche Aspekte
- Sucht & Pathologie
- Allgemeine Regeln & Tipps
- Diskussion



Allgemeine Regeln und Tipps

- Aufgeschlossen sein
- Zusammen mit dem Kind spielen, erklären lassen:
Kontrolle & Wertschätzung
- Grenzen festlegen, Positives verstärken
- Absprachen mit anderen Eltern über Nutzung treffen
- Vorbildfunktion ernst nehmen



Allgemeine Regeln und Tipps

- Interesse bekunden & Sorge ausdrücken
(keine Anklage / keine Diagnose)
- Auf Einsicht hoffen
- Alternativen aufbauen / verstärken
- Grenzen konsequenter nachhalten;
gewünschtes Verhalten nicht mit Spielzeit entlohnen
- Informieren; Hilfe/Beratung in Anspruch nehmen



Allgemeine Regeln und Tipps

- Mündlicher/schriftlicher Vertrag
- Autonomie gewähren → Entwicklungsaufgabe
- Erziehungsauftrag: Klare Regeln mit Konsequenzen
- An einem Strang ziehen, gemeinsame Haltung
- Bei fehlender Einsicht Leidensdruck erhöhen
- Bei anhaltenden massiven Problemen Hilfe beanspruchen
- Bei Fremd-/Eigengefährdung Maßnahmen ergreifen



Zielstellung

Kontrollierter Konsum
des Mediums / der Medien



Kontakt

- Sekretariat Ambulanz für Spielsucht: 06131 – 17 7381
- Hotline Verhaltenssucht: 0800 1 529 529
- Internetsuchthilfe e.V. : <http://www.internetsucht-hilfe.de>
- E-Mail: martin.wejbera@unimedizin-mainz.de