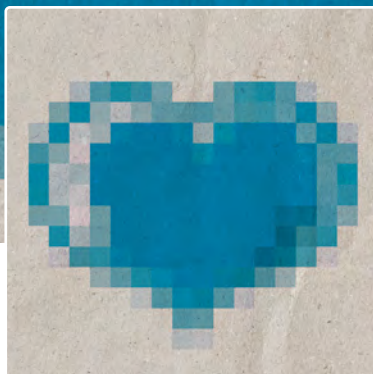




COMPUTERSUCHTHILFE /INFO



Freunde?



Familie



Message



More



GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für Erwachsene,
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind

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

Gefördert durch

DAK
Gesundheit



GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für Erwachsene,
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind



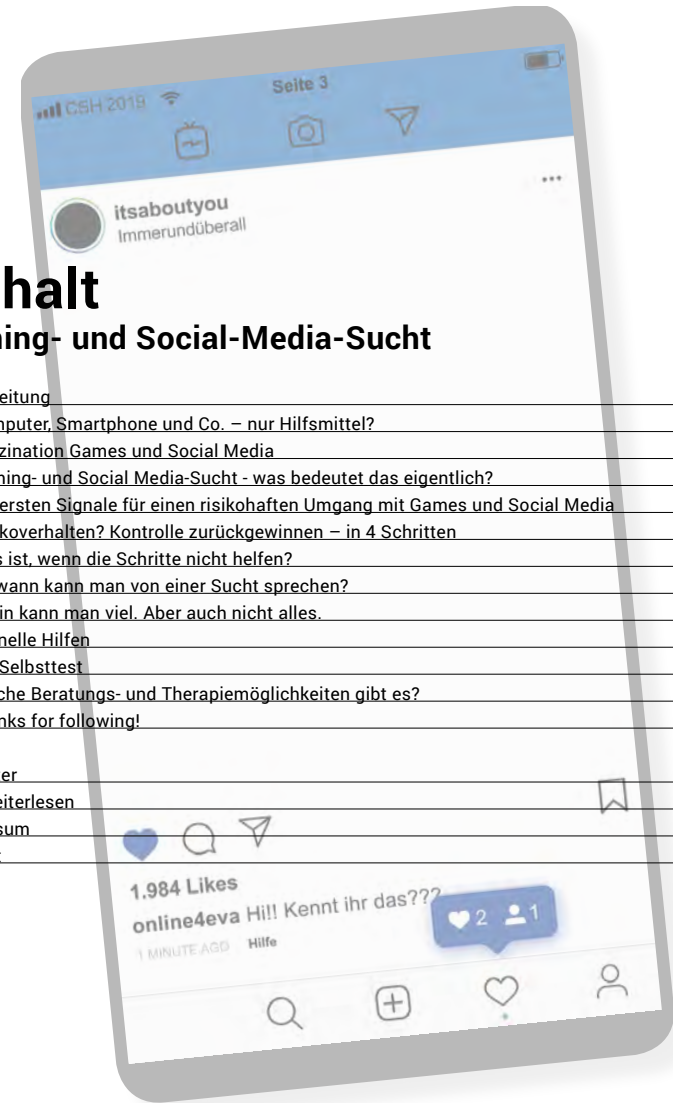
Herausgegeben von
Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters
(DZSKJ)



_Inhalt

Gaming- und Social-Media-Sucht

01. Einleitung	06
02. Computer, Smartphone und Co. – nur Hilfsmittel?	09
03. Faszination Games und Social Media	10
04. Gaming- und Social Media-Sucht - was bedeutet das eigentlich?	18
05. Die ersten Signale für einen risikohaften Umgang mit Games und Social Media	22
06. Risikoverhalten? Kontrolle zurückgewinnen – in 4 Schritten	24
07. Was ist, wenn die Schritte nicht helfen?	33
08. Ab wann kann man von einer Sucht sprechen?	36
09. Allein kann man viel. Aber auch nicht alles.	42
10. Schnelle Hilfen	46
11. Der Selbsttest	47
12. Welche Beratungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?	49
13. Thanks for following!	53
#Register	54
Zum Weiterlesen	58
Impressum	59
Kontakt	59



Alle Informationen auch unter www.computersuchthilfe.info

1_Einleitung

[<1.1_Worum geht es hier?>]

Diese Broschüre wendet sich an Erwachsene, die häufig am Computer oder an Spielkonsolen spielen oder in sozialen Medien aktiv sind. Immer mehr Eltern, Partner, Freunde, Kollegen und auch Arbeitgeber haben Sorgen, dass ihre Angehörigen zu viel Zeit mit Computer-/Konsolen-/Smartphone-Spielen oder Social Media verbringen und sich dadurch ein Suchtverhalten entwickeln kann. Aber sind Games und Social Media nur schlecht? Ist es direkt problematisch, wenn man Spaß daran hat, zu spielen oder in den sozialen Medien aktiv zu sein? Übertreiben Familie, Partner oder Kollegen einfach nur? Und: Gibt es überhaupt so etwas wie eine „Gaming“- oder „Social-Media“-Sucht und wenn ja, woran kann man erkennen, dass man süchtig ist und was kann man tun, um wieder davon loszukommen?

Da wir Menschen mit Suchtproblemen kennen und behandeln, sind in den letzten Jahren viele junge und ältere Erwachsene mit diesen Fragen zu uns gekommen. Im Rahmen dieser Broschüre möchten wir Ihnen auf diese Fragen Antwort geben und Ihnen ermöglichen, sich näher mit Ihrem Nutzungsverhalten auseinanderzusetzen. Außerdem erzählen wir Ihnen die Geschich-

ten von Menschen, für die die Nutzung von Games oder Social Media tatsächlich zu einem Problem geworden ist.

Einer von ihnen ist @Maxim (23 Jahre) >_



USER 🗨️

@Maxim

message_Maxim
Joined: Jun 26, 2018
Posts: 17 #2

Bereits in der Grundschulzeit interessierte sich Maxim (23) für Computerspiele. Im Sommer verbrachte er seine Freizeit allerdings trotzdem häufig draußen mit seinen Freunden und mit Aktivitäten wie Fußball spielen und Skateboard fahren. Mit Beginn des Studiums begann er immer häufiger am Computer zu spielen, vor allem Ego-Shooter (**#EgoShooterSpiel**), wie „Counter-Strike“. Über das Internet gewann er viele Kontakte zu Gleichgesinnten, mit denen er während der Spiele kommunizierte. Maxim berichtet: „Das Spielen im Internet gab mir ein neues Gefühl von Freiheit und von Zugehörigkeit zu einer Gruppe.“ Da Maxim mit seiner Freundin zusammenwohnte, von der er sich häufig kontrolliert fühlte, bot sich ihm mit dem Internet eine Welt, in der er sich frei von Kontrolle bewegen und Selbstbestimmtheit erlangen konnte. Maxim traf sich zu dieser Zeit immer seltener mit seinen alten Freunden zu Aktivitäten, denn mit den neuen virtuellen Freunden teilte er einfach mehr Interessen. Dank seines Smartphones war er zudem in der Lage jederzeit und überall mit diesen über Facebook und WhatsApp in Verbindung zu treten.

Seine Freundin machte sich immer mehr Sorgen um Maxim und seinen Internetgebrauch. „Je mehr Zeit ich online am PC oder am Smartphone verbracht habe, desto häufiger gab es Streit deswegen mit meiner Freundin. Allerdings war das dann für mich auch schnell wieder vergessen, wenn ich zurück im Netz und wieder im Austausch mit meinen Online-Freunden war“ sagt Maxim. Schließlich lernte Maxim über das Internet sogar ein anderes Mädchen kennen, in das er sich heimlich verliebte. Das führte zu einem drastischen Anstieg an versendeten Kurznachrichten und dazu, dass Maxim ständig im Internet aktiv war, um online zu spielen oder zu kommunizieren.

Quick answer: ➔





[<1.2_Was wollen wir?>]

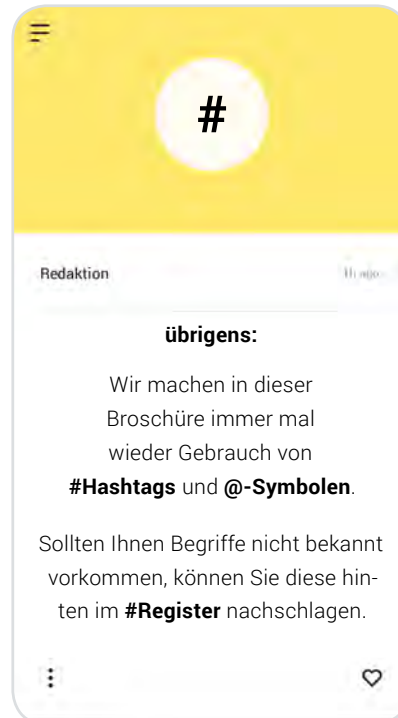
Wir wollen...

_dass Ihnen der Spaß an der Nutzung von Games und Social Media nicht verloren geht, weil Sie die Kontrolle verlieren.

_dass Ihre Aktivitäten am Smartphone, dem Computer oder der Konsole Sie nicht dauerhaft in ihren Bann ziehen und dafür sorgen, dass Sie sich selbst oder wichtige Lebensaufgaben im realen Leben vernachlässigen.

_dass Sie die schönen und wichtigen Dinge im realen Leben nicht verpassen, weil Sie die meiste Zeit vor dem Bildschirm verbringen.

Deshalb können Sie mit den Informationen aus dieser Broschüre Ihre persönliche Situation auf mögliche Risiken und Gefahren prüfen. Falls Sie für sich Handlungsbedarf feststellen, finden Sie in der Broschüre konkrete Ratschläge, wie Sie sich selbst helfen können. Falls Sie professionelle Unterstützung brauchen, finden Sie in dieser Broschüre und auf der Internetseite www.computersuchthilfe.info Anregungen, wie Sie kompetente Beratung oder Behandlung finden.



2_Computer, Smartphone und Co. – nur Hilfsmittel?

[<...>]

Die heute verfügbaren „neuen Medien“ haben unseren Alltag und unser Leben in den letzten Jahren nachhaltig verändert. Heute ist es ja für viele kaum noch vorstellbar, dass unsere Gesellschaft einmal auch ohne technische Hilfsmittel funktioniert hat. In den letzten Jahren hat sich durch die Einführung von sogenannten mobilen Endgeräten (Smartphones, Tablets, etc.), die Internet- und Computernutzung stark verändert. Vor wenigen Jahren erfolgte der Zugang zum Internet noch ausschließlich über einen Anschluss an einem festen Ort in der Wohnung. Später benötigte man an verschiedenen Orten noch jeweils den Zugang zu einem WLAN-Netz, um ins Internet zu gelangen. Heute ist das alles komplett überflüssig geworden, mit dem Smartphone kann man im Prinzip an jedem Ort und zu jeder Zeit das Internet nutzen. Aktuelle Umfragen zeigen, dass das bei den meisten Menschen dazu geführt hat, dass sie noch mehr Zeit als vorher im Netz verbringen (vorausgesetzt, sie haben noch genügend #Akku). Wenn Sie im Bus oder in der Bahn

sitzen, sehen Sie sich bitte um und achten Sie einmal ein paar Minuten darauf, wie viele Menschen nur noch mit gesenktem Kopf dasitzen, um nichts auf Ihrem Smartphone zu verpassen.

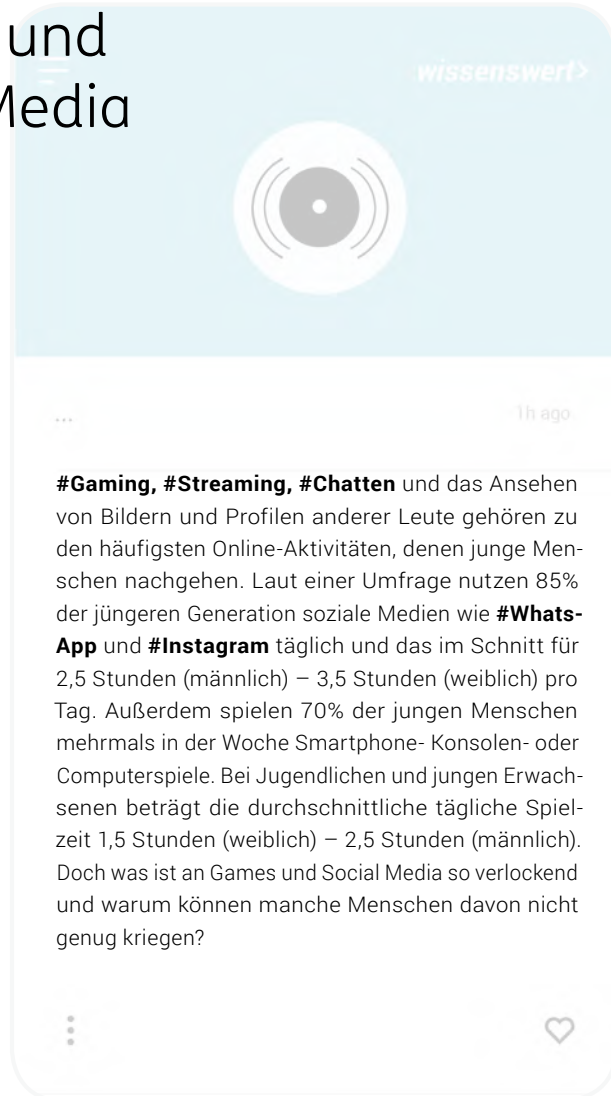
#Akku:

Viele Smartphone-Besitzer beunruhigt der Gedanke, dass ihr Smartphone-Akku unterwegs leer gehen könnte und sie dann keinen Zugriff auf Kontakte oder Apps haben.

Es ist unbestritten, dass der Computer, das Smartphone und das Internet unser Leben enorm erleichtern können und wertvolle Hilfsmittel in unserem Alltag darstellen. Vor allem, weil sie uns helfen, Zeit zu sparen. Stellen Sie sich mal vor, Sie würden Ihrer Arbeit oder Ihren Pflichten und Interessen nachgehen und müssten dabei auf das Internet, den Computer oder digitale Endgeräte vollständig verzichten. Wie viel Zeit würde das in Anspruch nehmen? Und wäre eine Umsetzung aller Aufgaben, die heutzutage an uns gestellt werden, überhaupt noch möglich? Sicherlich ist Ihnen schon aufgefallen, dass der Computer, das Internet und Co. nicht nur als alltägliche Hilfsmittel dienen, sondern auch jede Menge Spaß und Spannung parat halten. Besonders in den Bereichen Gaming und Social Media gibt es immer mehr faszinierende und verlockende Angebote, die zu ihrer Nutzung einladen.

3_Faszination Games und Social Media

[<...>]



#Likes, #Snaps, #Streaks, #Selfies, #Challenges, #TeamBattles und Trends wie **#LetsPlay, #FollowMeAround** und **#Instafood** - die Angebote des Internets und der Einfallsreichtum seiner Nutzer kennen keine Grenzen. Social-Media-Plattformen wie **#WhatsApp, #Instagram, #Snapchat** und **#YouTube** ermöglichen Ihnen nicht nur Kontakte zu pflegen, Freundschaften aufzubauen und am Leben von Leuten aus der ganzen Welt teilzunehmen, sondern geben Ihnen auch die Gelegenheit, sich inspirieren zu lassen, Ihre Kreativität auszuleben, verschiedene Arten der Selbstdarstellung auszuprobieren und darauf schnelles Feedback zu erhalten. Kein Wunder, dass einige Menschen über die sozialen Medien ihren Partner/ihre Partnerin oder Gleichgesinnte kennengelernt haben, neue Projekte ins Leben rufen konnten oder mit einer simplen Idee berühmt geworden sind. In den sozialen Medien aktiv zu sein, das ist für viele Menschen sehr wichtig geworden. Manche haben für ein spektakuläres **#Selfie** sogar schon ihr Leben riskiert. Sich auszutauschen oder sich zu verabreden ohne einen Messenger wie WhatsApp zu nutzen, scheint für viele Leute inzwischen kaum mehr vorstellbar. Sich mit jemanden anzufreunden, ohne sein Profil in den sozialen Medien zu checken, ist das noch möglich?

Nicht nur die Welt der sozialen Medien, sondern auch die der Gaming-Angebote scheint stetig zu wachsen. Es gibt immer mehr

Games, die auf verschiedenen Geräten gespielt werden können. Fans von Smartphone-, Computer- und Konsolenspielen gefällt es, kreative Spieltaktiken auszuprobieren, in faszinierende Welten einzutauchen, sich mit ihrem **#Avatar** Status und Anerkennung zu erkämpfen und für ihr Team Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ermöglicht ihnen das Spiel, sich immer wieder mit anderen zu messen und im Ansehen/Rang aufzusteigen. Durch das Online-Netzwerk der Videospiele sind bereits viele internationale Freundschaften zwischen Gamern entstanden. Außerdem berichten viele Gamer, dass das Spielen ihre Multitaskingfähigkeit, ihr räumliches Denken und ihre Englischkenntnisse verbessert hat. Manche haben sich durch ihre Spielerfolge sogar einen Namen in der Gaming-Szene gemacht und damit Geld verdient.

Was an der Nutzung von Games und Social Media zunächst verlockend ist, ist klar: Sie bietet erstmal Spaß und Spannung und belohnt Sie zusätzlich durch Likes, Spielerfolge oder durch die Anerkennung Ihrer Teammitglieder. Dennoch, oder vielleicht gerade deswegen, bergen Games und Social Media auch einige Gefahren, die einem die Freude an der Nutzung schnell verderben können.

[<potentielle Gefahren>]

#Cybermobbing:

Damit ist das Verschicken von beleidigenden Textnachrichten, das Streuen von Gerüchten im Netz und das Weiterleiten von vertraulichen Informationen und Bildern an Dritte gemeint. Cybermobbing kann rund um die Uhr stattfinden. Es ist schnelllebig und zieht oft weite Kreise. Durch die Anonymität des Internets trauen sich Täter meistens mehr als außerhalb des World Wide Webs, weshalb Cybermobbing von Opfern als besonders heftig erlebt werden kann. Für Betroffene ist es wichtig Beweise zu sichern! Wer (über das Internet) mobbt, muss mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe rechnen.



#Daten:

Würden Sie Ihren ganz privaten Steckbrief oder Ihre Strandfotos in der Mensa oder der Kantine Ihrer Arbeitsstelle aushängen wollen? Eher nicht. Mit den sozialen Medien verhält sich das ähnlich. Es ist wichtig auf seine Daten aufzupassen und sich gut zu überlegen, was man im Internet preisgeben möchte und was nicht. Das Internet vergisst nie! Auch wenn Sie gepostete Inhalte wieder löschen, können andere diese zuvor gespeichert und weitergeleitet haben.

#InAppKäufe:

Während der Nutzung einer #App werden Ihnen erweiterte Spielfunktionen oder neue Zusatzausrüstungen angeboten? Hinter diesen Angeboten stecken häufig In-App-Käufe. In-App-Käufe gibt es in vielen #free2play Spielen, die man sich zunächst kostenlos herunterladen kann (z.B. #Fortnite, #LeagueOfLegends). Der Kauf erfolgt meistens durch einen einzigen Klick und dieser kann Sie, je nach Kaufgegenstand und Spiel, ein paar Cents bis hundert Euro kosten. Kein Wunder, dass sich schon viele Menschen durch versehentliche In-App-Käufe verschuldet haben. Zum Glück können Sie sich davor schützen, indem Sie In-App-Käufe über Ihre Tablet-/Smartphone-Einstellungen deaktivieren.



#keinEnde:

Immer mehr Games sind so aufgebaut, dass man sie theoretisch endlos spielen könnte. Man kann virtuelle Welten frei erkunden, es gibt keine feste Reihenfolge an Leveln oder es besteht die Möglichkeit, immer weiter aufzusteigen oder gegen ständig neue Gegner anzutreten. Die Gefahr, dass Sie von dem Spiel irgendwann nicht mehr loskommen, ist somit größer. Wenn Sie merken, dass es Ihnen mit einem Spiel so geht, sollten Sie sich eine längere Gaming-Auszeit gönnen oder auf Offline- (!) #Arcade-, #Rollen- oder #Sportsimulationsspiele umsteigen. Diese haben ein geringeres Suchtpotential.



#Likes:

Über Likes und nette Kommentare freut sich jeder. Zudem zeigen sie Ihnen, was Ihren Freunden und Ihrem Umfeld gefällt. Wenn Sie viel in den sozialen Medien aktiv sind, kann es Ihnen jedoch passieren, dass Sie beginnen Ihr Leben verstärkt aus der Perspektive anderer zu betrachten. Gefährlich wird es, wenn Sie Ihren Selbstwert nur noch von der Anzahl Ihrer Likes oder Kommentare abhängig machen, und Sie sich zunehmend damit beschäftigen, Ihre Beiträge im Netz vorzubereiten.

#Produktplatzierungen:

Sie kennen es sicher. #Influencer halten begeistert Gegenstände in die Kamera und verkünden, es handle sich dabei um das Produkt des Jahres, das Sie sich unbedingt kaufen müssen. Ob die Influencer das Produkt wirklich so gut finden? Gute Frage! Denn für ihre Aussagen bekommen Influencer von Unternehmen häufig viel Geld gezahlt. Es ist wichtig, dass Sie sich Ihre eigene Meinung bilden und Sie sich gut überlegen, ob Sie Ihr Gehalt für diese Produkte ausgeben möchten.



[<3.1_Computer, Smartphone und Co. - doch eher Zeitfresser?>]

Wer im Internet, am Smartphone oder am Computer, dem Laptop oder der Konsole Spaß hat, hat noch lange kein Problem – im Gegenteil: Ihr oder ihm geht es vielleicht richtig gut dabei. Wenn Computer, Smartphone und Co. aber nicht mehr nur ein Hilfsmittel sind, sondern zu einem Mittelpunkt Ihres Lebens werden, dann kann es Probleme geben. Denn: Jeder Mensch hat nur begrenzt Zeit am Tag zur Verfügung. Diese Zeit muss letztlich irgendwie eingeteilt werden, sonst werden vielleicht wichtige Dinge verpasst oder kommen zu kurz. Es ist zum Beispiel wichtig, genügend zu **#schlafen**, damit man am nächsten Tag ausgeruht genug ist, um sich wohlzufühlen und, wenn man Leistungen bringen muss, diese auch erbringen zu können. Es ist ebenfalls wichtig, sich ab und zu körperlich zu betätigen und sich gesund zu **#ernähren**. Wer nur noch seinen Touchscreen/ Controller bedient oder seine Computermaus hin- und herschiebt, bekommt vielleicht Muskeln am rechten Arm, doch körperliche **#Fitness** sieht anders aus.



☰
zzZ
INFO >

#Schlaf

Sie schauen spät abends noch Videos, sind in ein Game vertieft oder erfahren über die sozialen Netzwerke eine aufregende Neuigkeit? Dann macht Sie das vermutlich alles andere als müde! Gut möglich, dass Sie anschließend Probleme haben einzuschlafen, Sie nachts häufiger wach werden oder Sie nur sehr unruhig schlafen. Neben digitalen Inhalten kann Ihnen aber auch das Bildschirmlicht, welches Smartphone und Co. ausstrahlen, regelrecht den Schlaf rauben. Das Bildschirmlicht signalisiert Ihrem Gehirn nämlich, dass Sie wach bleiben müssen, obwohl es draußen vielleicht schon dunkel ist. Wie stark Licht unseren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, ist Ihnen bestimmt schon aufgefallen, wenn es im Sommer länger hell war. Ganz besonders haben Sie es sicher gemerkt, sollten Sie schon mal in ein Land mit einer anderen Zeitzone gereist sein. Der Körper braucht einige Tage, um sich an die neue Zeitzone zu gewöhnen und sich vom Jetlag zu erholen. Durch häufiges nächtliches Zocken, Chatten oder Streamen können Sie also einen richtigen Dauer-Jetlag kriegen, der zu einem anhaltenden Schlafdefizit führt und dafür sorgt, dass Sie sich morgens ständig müde fühlen und Sie Konzentrationsprobleme haben. Schlafen Sie aufgrund Ihrer Game-/ Social-Media-Nutzung häufig weniger als 7 Stunden (z.B. weil Sie Gedanken an ein Spiel/soziales Medium wachhalten oder Sie eine nächtliche Spielverabredung haben), oder nur sehr unruhig (z.B. weil Sie ständig neue Nachrichten erwarten), dann kann das Ihrer Gesundheit schaden. Um solch einen Dauer-Jetlag zu vermeiden, empfehlen Experten 1-2 Stunden vor dem Zubettgehen keine Bildschirmgeräte mehr zu nutzen.

↑



☰
#Ernährung
INFO >

#Ernährung

Gamer haben den Anspruch, dass ihre Nahrung schnell zubereitet und schnell sättigend ist und während des Spielens gegessen werden kann. Social-Media-**#Feeds** sind überfüllt mit Bildern von appetitanregenden Speisen sowie mit Fotos von gertenschlanken **#Influencern**, die riesige Portionen Junk-Food in den Händen halten. Wenn auch auf eine unterschiedliche Art und Weise: Games und Social Media können Ihr Ernährungsverhalten beeinflussen. Es ist wichtig, dass Sie nicht vergessen, sich ausgewogen und ausreichend zu ernähren, um leistungsfähig und fit zu sein. Nehmen Sie sich die Zeit, um gesunde Nahrung zu sich zu nehmen und tun Sie dies bestenfalls nicht vor dem Computer oder dem Smartphone. Auch wenn soziale Medien das Potential haben Sie zu inspirieren und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken, gibt es Inhalte, die Ihr Körperbild und Ihr Ernährungsverhalten negativ beeinflussen können. Überlegen Sie deshalb, welche Inhalte Ihnen wirklich guttun und treffen Sie auf Basis dieser Erkenntnis die Auswahl Ihrer virtuellen Kontakte.

↑

☰
#Fitness
INFO >

#Fitness

Gesundheitswissenschaftler empfehlen, dass Menschen sich mindestens eine Stunde am Tag körperlich betätigen sollten und zwar so, dass ihr Puls ansteigt und sie ins Schwitzen kommen. Sport ist nicht nur wichtig für Ihre körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch Ihr Wohlbefinden. Natürlich kann man durch Likes, ein spannendes Video oder ein herausforderndes Spiel auch einen höheren Pulsschlag erreichen oder sogar richtig ins Schwitzen kommen. Trotzdem haben die meisten Videospiele und sozialen Medien keinen positiven Einfluss auf die körperliche Fitness. Im Gegenteil! Forscher haben herausgefunden, dass eine übermäßige Beschäftigung mit Games und Social Media zu der Vernachlässigung von sportlichen Aktivitäten und einem verminderen Energielevel führen kann. Es ist also wichtig, dass Sie sich regelmäßig bewegen, und dabei müssen Sie nicht mal auf Ihr Smartphone oder Ihren Computer verzichten. Im Internet gibt es viele tolle Fitness-Videos sowie Playlists, die Sie beim Joggen, Tanzen oder Radfahren so richtig in Schwung bringen können.

↑

[<3.2_Immer das Smartphone im Blick – Multitasking in der Schule oder im Job>

Durch die Smartphone-Nutzung sind viele Menschen permanent in Internetaktivitäten oder -Inhalte eingebunden oder werden dadurch von anderen Tätigkeiten abgelenkt. Studien haben gezeigt, dass es mehr als 20 Minuten dauert, bis man sich nach einer kurzen Beschäftigung mit dem Smartphone wieder richtig auf etwas konzentrieren kann. Smartphones können also nicht nur Zeitfresser, sondern auch echte Energie- und Konzentrationsfresser sein. Es scheint somit schwer vorstellbar, dass Studenten, Auszubildende oder Berufstätige es schaffen, konzentriert und erfolgreich zu lernen oder zu arbeiten, wenn sie ihr Smartphone während der Lern-/Arbeitszeiten für private Zwecke nutzen. Da es aktuell in Deutschland keine einheitlichen (gesetzlichen) Richtlinien für Schulen, Universitäten und Unternehmen gibt, entscheidet jede Einrichtung selbst, wie sie den Umgang mit Smartphones regelt. Am erfolgversprechendsten erscheint dabei ein Kombinations-Modell: Die Nutzung des Smartphones ist während der Kernlern- bzw. Arbeitszeiten strikt untersagt und das Smartphone sollte in diesen festgelegten Zeiten ausgeschaltet sein. Allerdings darf das Smartphone in längeren Pausen (wie in der Mittagszeit) genutzt werden und wenn es sinnvoll ist, kann das Smartphone als Lehrmittel eingebunden werden.

[<3.3_Noch alles unter Ihrer Kontrolle>

In ihrer Freizeit spielen viele Menschen lange Computerspiele, nutzen intensiv Social-Media-Angebote oder sehen sich regelmäßig Videos an. Doch den Computer, die Konsole oder das Smartphone als einzigen und besten Freund, das will doch niemand! Und wer seine Freundinnen und Freunde nur über Videoanrufe, Instagram oder Snapchat zu sehen bekommt, wird vielleicht feststellen, dass sie mit anderen schöne Dinge unternehmen und weggehen - und man plötzlich den Anschluss an seine Freunde verloren hat. Das Internet gaukelt einem vielleicht vor, dass man mit anderen Menschen jederzeit verbunden ist, doch wenn man den Computer abschaltet oder der Smartphone-Akku leer ist, merkt man erst, dass man eigentlich einsam geworden ist.

Es ist also wichtig, die Internet-, Computer- und Konsolennutzung zu kontrollieren, sie im Griff zu haben. Nur dann können Sie sich sicher sein, dass nicht die Zeit einfach so verstreicht und Sie **im realen Leben keine Dinge verpassen, die für Sie wichtig sind**. Haben Sie die Zeit im Internet, am Smartphone oder am Computer/an der Konsole im Griff und können Sie diese Geräte jederzeit abschalten? Alles im Griff zu haben ... Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. (Es sei denn, Sie sagen ohnehin: „Nein, ich glaube ich bin da richtig süchtig und verliere oft die Kontrolle.“)



#FOMO:

Das ist die Abkürzung für den englischen Ausdruck „Fear Of Missing Out“ und bedeutet so viel wie „die Angst, etwas zu verpassen“. Die Besorgnis, den Anschluss zu seinem sozialen Umfeld zu verlieren, weil man an einem bestimmten sozialen Ereignis oder besonderen Erlebnis nicht teilnimmt, gab es schon vor den Zeiten des Internets. Die schnelllebige Welt der **#MultiplayerGames** und sozialen Medien verstärkt jedoch den Drang dauernd online sein zu müssen, um keine sozialen Interaktionen und Ereignisse zu versäumen.

4_Gaming- und Social Media-Sucht – was bedeutet das eigentlich?

[<...>]

Aktuell ist in den Medien und vielleicht ja auch unter Ihren Kollegen, in Ihrer Familie oder unter Freunden viel von Begriffen wie „Internetsucht“, „Spiele-Sucht“, „Handy-Sucht“, „Chatsucht“, „Computersucht“ oder allgemeiner von „Mediensucht“ die Rede. Gut zu wissen ist, dass diese Begriffe im Großen und Ganzen dasselbe beschreiben, nämlich: die Sucht nach der Beschäftigung mit (bestimmten) digitalen Medien. Da diese Medien hauptsächlich in Verbindung mit dem Internet genutzt werden, hat man den Ausdruck „Internetsucht“ gewählt, um exzessivem Spielen, Chatten, Posten, Liken oder Video-/Filmegucken einen Überbegriff zu geben. Dennoch ist jemand, der süchtig nach WhatsApp und Instagram ist, in der Regel nicht gleich auch süchtig nach Computerspielen und andersherum. Viele Experten sind deshalb der Meinung, dass bei der Internetsucht zwischen einer (Internet-) Gaming-Sucht und einer Social-Media-Sucht unterschieden werden sollte.

#SocialMediaSucht

Wenn wir in dieser Broschüre von Social-Media-Sucht sprechen, dann meinen wir damit die Sucht nach der Beschäftigung mit sozialen Medien wie z.B. #WhatsApp, #Snapchat, #Instagram, #Facebook, #Google+ und Diskussions-/Fan-Foren. Außerdem zählen wir auch Video- und Filmportale wie #YouTube zu den sozialen Medien, da diese Internetplattformen durch die Möglichkeit zu chatten, kommentieren oder liken den zuvor genannten Social-Media-Plattformen sehr ähnlich sind.

#GamingSucht

Streng genommen ist mit dem Begriff „Internet-Gaming-Sucht“ die Sucht nach der Beschäftigung mit internetbasierten Computer-, Konsolen- oder Smartphone-Spielen wie z.B. #LeagueOfLegends (LoL), #CallOfDuty, #Fifa, #Fortnite oder #CandyCrush gemeint. Natürlich kann neben der Nutzung von Online-Spielen auch die Nutzung von Offline-Spielen ein problematisches Ausmaß erreichen. Deshalb verwenden wir für den Rest der Broschüre den Begriff „Gaming-Sucht“ und meinen damit die Sucht nach Online- und/oder Offline-Games.

Vielleicht ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass es auf YouTube, Instagram oder in anderen sozialen Netzwerken viele Scherze über Gaming- und Social-Media-Sucht gibt. Manche Youtuber werben für Spiele oder Apps, indem sie sagen, dass diese sehr suchterzeugend und somit besonders aufregend und unterhaltsam sind.

Allerdings meint der Begriff „Sucht“ etwas völlig anderes als den intensiven Spaß daran, etwas dauernd tun zu wollen. Was aber verbirgt sich dann hinter dem Begriff? Die Überbesorgnis von Familienmitgliedern oder Freunden? Oder doch eine ernste Gefahr, auf die man achten und vor der man sich schützen sollte?

[<4.1_Alles eine Frage der Zeit? - Zeit ist viel mehr als man denkt>]

Es gibt diesen lateinischen Spruch „Carpe diem“ (Nutze den Tag), der so populär ist, dass er oft auf irgendwelche Körperteile tätowiert wird. Zeit ist in gewisser Hinsicht wie Geld, man hat mal mehr, mal weniger davon. Wer mehr hat, kann es auch sinnlos verschwenden – wer aber weniger hat, muss darauf aufpassen, wie er es nutzt, um nicht plötzlich ohne dazustehen. Trotzdem passiert es manchmal, dass man nicht so genau darauf achtet, wie viel und wofür man sein Geld ausgibt und dann hat man schon einmal das Gefühl, dass das Geld einem nur so durch die

Finger rinnt und ehe man sich versieht, ist die Brieftasche oder das Konto für den Rest des Monats leer. So ist das auch mit der Zeit, nur dass sie Ihnen vielleicht weniger wertvoll vorkommt. Was Sie auch immer tun, Sie verbrauchen Zeit dabei. Und wenn Sie nachher feststellen, dass Sie mit der Zeit lieber etwas anderes angestellt hätten, können Sie das im Nachhinein nicht mehr ändern.

[<4.2_Freizeit ist Ihre eigene Zeit>]

Ihre Zeit ist ja ohnehin schon aufgeteilt in: Zeit, die frei zu Ihrer Verfügung steht, und Zeit, die an Verpflichtungen gebunden ist. Sie haben letztlich nur über Ihre Freizeit die uneingeschränkte Kontrolle. Wie ist das also mit der Gaming-/ Social-Media-Nutzung in Ihrer Freizeit? Verschwindet da die Zeit unkontrolliert, wie das Geld aus der im Beispiel genannten Brieftasche?

[<4.3_So war es zum Beispiel bei @Markus, 29 Jahre alt>]

Was passieren kann, wenn man die Kontrolle über sein Gaming-Verhalten verliert, soll ein erstes Fallbeispiel aus der Sicht eines Therapeuten über seinen 29-jährigen Patienten verdeutlichen.





@Markus



24h

@Markus

„Markus ist 29 und hat die letzten zwei Jahre hauptsächlich vor der Playstation verbracht. Die Wohnung verlässt er kaum noch, vor allem seitdem er letztes Jahr seinen Job als Anlagenmechaniker verloren hat. Markus wirkt auf mich sehr erschöpft. Seine Haut ist blass. Er hat schwarze Ränder unter den Augen und er ist sehr mager. Am Anfang wollte Markus kaum mit mir reden. Er war ziemlich wütend auf seine Partnerin, die ihn zu mir in die Ambulanz gebracht hat. Markus Freundin erzählte, dass er gar nicht mehr am sozialen Leben teilnehmen würde und nur noch Playstation spiele. Er lasse sie immer weniger an sich heran und kümmere sich auch wenig um die Beziehung. Bis vor kurzem habe die Freundin Markus sogar das Essen bis vor die Playstation gebracht, weil sie Angst hatte, dass Markus sonst gar nichts mehr zu sich nimmt. „Eigentlich war das aber keine gute Idee“, sagte die Freundin, „weil Markus so immer weniger Gründe hatte, sein Spiel zu unterbrechen.“ Markus Freundin sieht sich am Ende ihrer Kräfte. Sie habe schon alles probiert. Vom „Gespräch suchen“ bis hin zur Entwendung der Playstation. Markus würde aber immer mit einer „unglaublichen Wut“ und aggressivem Verhalten reagieren. Auch würde er immer wieder Wege und Möglichkeiten finden, trotzdem spielen zu können.

Nach einiger Zeit redet Markus dann doch mit mir. Er sagt, dass alles mit dem Spiel „Grand Theft Auto V“ (GTA-5, siehe #GTA) begonnen habe, welches er früher oft mit seinem Cousin spielte. Zusammen haben er und sein Cousin viel Zeit in Los Santos verbracht, um Autos zu stehlen, sich Verfolgungsjagden zu liefern, Gegenden zu verwüsten oder sich gegenseitig zu überwältigen. Sein Cousin habe sich sogar einmal länger Urlaub genommen, um das Spiel intensiver spielen zu können. Deshalb sah Markus es auch nicht als problematisch an, wenn er selbst vier bis fünf Stunden am Tag GTA spielte. Markus begann jedoch noch häufiger und länger zu spielen, nämlich als er die Multiplayer-Modi des Ego-Shooter Spiels „Call of Duty“ (CoD) für

sich entdeckte (siehe #MultiplayerModi, #EgoShooterSpiel, #CallOfDuty). Besonders nach der späten Trennung seiner Eltern sei CoD für Markus ein wichtiges Ventil geworden, um seine Wut rauszulassen und Ablenkung zu finden. Seitdem beschäftige er sich nur noch damit, die bestmöglichen Waffenkombinationen und Taktiken herauszufinden, um bei CoD schnell im Rang aufsteigen zu können. Markus sagt, in der CoD-Welt habe er schon mehr Erfolge erzielt als im realen Leben. Von seinen Mitspielern bekäme er viel Anerkennung und er habe das Gefühl, endlich Gleichgesinnte gefunden zu haben. Leute, die ihn verstehen und so akzeptieren würden, wie er sei. Trotzdem findet Markus, dass er nicht glücklich sei und das Spielen zu einem richtigen Zwang geworden ist. Er bekäme CoD einfach nicht mehr aus dem Kopf und er würde nur noch über das Spiel nachdenken. Auch die Verabredungen zum gemeinsamen Spielen mit seinen Teammitgliedern setzen ihn unter Druck, besonders wenn diese nachts mit internationalen Gamern stattfinden würden. Während des Spielens konsumiere er außerdem viele Zigaretten und Kaffee. Danach fühle er sich aber „doppelt schlecht“. Zwar habe er schon mal überlegt, sich im Spiel noch mehr anzustrengen und professioneller Gamer zu werden, aber viel lieber würde er sein Verhalten ändern und das Spielen endlich aufgeben. Das vor anderen zuzugeben, fiel ihm jedoch sehr schwer. Er wisse auch gar nicht, was er alternativ machen solle. Durch die Arbeitslosigkeit des letzten Jahres habe er eine Lücke im Lebenslauf. Er habe Angst, in Jobinterviews seine Kündigung im vorigen Job erklären zu müssen und abgelehnt zu werden. Beim Fußball sei er schon zu lange nicht gewesen und zu den wenigen Freunden, die er früher hatte, habe er keinen Kontakt mehr. Er wisse auch nicht, wie er die Beziehung zu seiner Freundin verbessern solle und habe Angst, ihr nichts bieten zu können. Schließlich schaut Markus mich verzweifelt an und sagt:

„Durch das Spielen wird mein Leben noch den Bach runtergehen.“

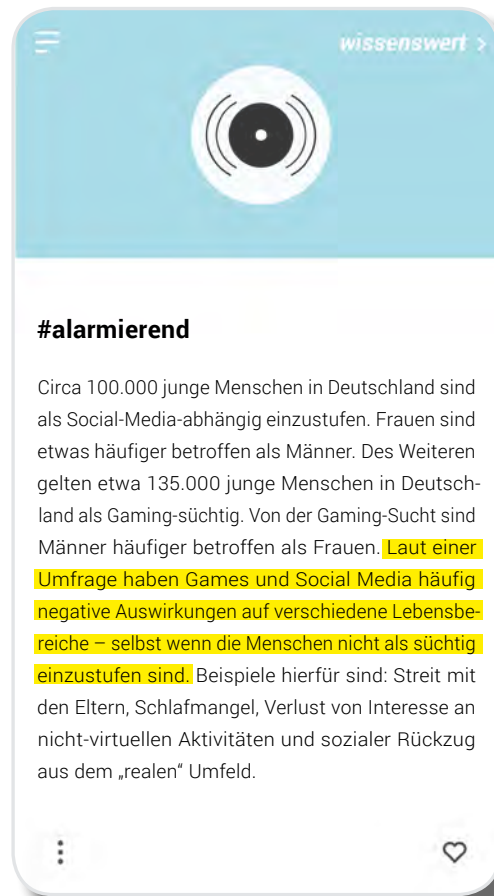
Say something...



5_Die ersten Signale für einen risikohaften Umgang mit Games und Social Media

[<5.1_Ihre Familie oder Ihre Freunde fragen schon wieder->]

Erste Signale für einen übermäßigen Game-/ Social-Media-Gebrauch sind häufig Fragen oder Kommentare von Partnern oder anderen Angehörigen an Betroffene wie z.B.: „Verschwindest Du schon wieder hinter Deinen Computer/Dein Smartphone?“ „Nie machst Du was mit uns, immer bist Du im Internet/hockst Du vor dem Computer oder der Konsole.“ „Hast Du schon den Abwasch erledigt oder es wieder vergessen, weil Du gleich nach der Arbeit/ Uni angefangen hast zu chatten/ zu zocken?“ „Interessierst Du Dich gar nicht mehr für uns? Du scheinst Dich mehr für Dein Smartphone zu interessieren, als für alles andere.“ „Essen wir schon wieder nicht gemeinsam, weil Du lieber spielen willst?“



[<5.2_Was denken Sie?>]

Vielleicht haben Sie sich bereits selbst schon unwohl gefühlt wegen Ihres Game-/ Social-Media-Gebrauchs und Sie haben sich wiederholt vorgenommen, damit weniger Zeit zu verbringen – und haben dies dann doch nicht geschafft. Sollte das der Fall sein, lohnt es sich, dass Sie sich folgende Fragen stellen:

Wie viel Zeit verbringe ich täglich mit Games und Social Media?

Gibt es Dinge, die ich früher gern gemacht habe, aber seit einiger Zeit wegen der Nutzung von Games oder Social Media vernachlässige?

Wie häufig streite ich mich mit anderen wegen meiner Game-/Social-Media-Nutzung?

Wie häufig nutze ich Games/Social Media länger als ich es mir vorgenommen hatte?

Gibt es noch andere Dinge im realen Leben, die mich interessieren?

Wie würde es mir gehen, wenn ich plötzlich keinen Zugang mehr zu Games/Social Media hätte?

Habe ich mehr virtuelle Kontakte als reale?

[<5.3_Und was fühlen Sie bei solchen Fragen?>]

Beunruhigt? Machen Sie sich Sorgen? Alles Quatsch? Selbstverständlich entscheiden Sie, was Sie mit Ihrer Zeit anfangen möchten, was Ihnen Spaß macht und was Ihnen wichtig ist. Aber sind Sie noch wirklich frei darin zu tun, was Sie wollen und wann Sie es wollen?

[<5.4_Haben Sie alles unter Kontrolle?>]

Wenn Sie ganz ehrlich mit sich sind, könnte es sein, dass Sie zu folgendem Schluss kommen: Irgendwie ist dieses ständige Zocken oder „im Internet sein“ schon übertrieben, ist mehr „als eigentlich gut für mich ist“. Aber es fällt Ihnen einfach schwer, sich da zu begrenzen. Die Zeit vergeht wie im Fluge, wenn Sie am Zocken oder online sind und Sie können sie einfach schlecht kontrollieren.



6_Risikoverhalten? Kontrolle zurückgewinnen – in 4 Schritten

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihren Game-/ Social-Media-Gebrauch schlecht kontrollieren zu können, möchten Sie vielleicht daran etwas ändern. Wir schlagen Ihnen vier einfache Schritte vor, um wieder mehr Kontrolle über Ihr Nutzungsverhalten zu bekommen.

<6.1 #step1: Vertrauensperson>

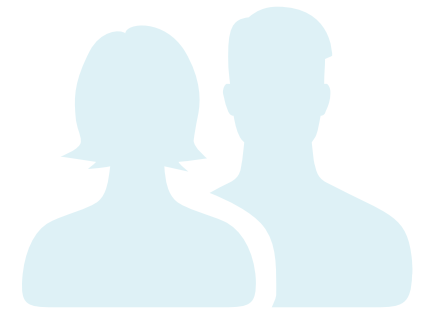
[<6.1.1_Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle>]

Sie könnten Ihre Bedenken bezüglich Ihres Game-/Social-Media-Gebrauchs und Ihre Veränderungsvorhaben einer Vertrauensperson mitteilen. Dies können Familienangehörige sein, aber auch andere Personen, wie Freund/-in oder Ausbilder/-in etc. Es sollte jemand sein, der oder die bereit ist, sich Ihr Vorhaben anzuhören und es zu unterstützen. Sie sollten mit der Vertrauensperson vereinbaren, dass diese Sie regelmäßig darauf anspricht, ob Sie Fortschritte darin gemacht haben, die Dauer Ihrer Game-/ Social-Media-Nutzung zu verringern. Sie können gemeinsam Ziele für sich setzen und die Erreichung dieser Ziele prüfen. Schreiben Sie die vereinbarten Ziele auf einen Zettel. Dadurch haben sie beide jederzeit die Möglichkeit einzuschätzen, inwieweit Sie Ihre Ziele schon erreicht haben und welche nächsten Schritte anstehen. Das schriftliche Festhalten Ihrer Vereinbarung schafft außerdem eine höhere Verbindlichkeit. Eine Vertrauensperson hilft Ihnen dabei, sich immer wieder neu zu motivieren und auch mal schwierigere Phasen erfolgreich zu bewältigen. Sie können sogar noch mehr tun. Wenn Sie z.B. Ihre Administratorenrechte an Ihrem Computer zeitweilig an Ihre Vertrauensperson übertragen, können Sie durch das Einrichten

einer „Kindersicherung“ Ihr Internetverhalten am PC beeinflussen. Das benötigt nicht einmal Zusatzprogramme, sondern funktioniert auch über Ihr Betriebssystem. Sie können Nutzungszeiten festlegen oder auch bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren. Wie Sie sicher selbst wissen, lassen sich solche technischen Begrenzungen auch immer umgehen oder rückgängig machen, aber unter Umständen kann so eine technische Beschränkung Ihrer Gaming-/ Social-Media-Nutzung am Anfang hilfreich sein, um eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Für Ihr Smartphone würde sich die Festlegung von bestimmten „Smartphone-freien“ Zeiten anbieten. Beispielsweise ist die Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten mit der Familie für alle Beteiligten wesentlich entspannter, wenn keine Smartphones verfügbar sind (das gilt natürlich auch für Ihre Familienmitglieder und deren Smartphones). Vereinbaren Sie mit Ihrer Vertrauensperson bestimmte Zeitabschnitte am Tag, in denen Sie auf Ihr Smartphone bewusst verzichten. Sie könnten Ihr Smartphone zu diesen festgelegten Zeiten dann einfach ausschalten und zum Beispiel Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einem Freund/einer Freundin geben, dadurch wäre sichergestellt, dass Sie es in dieser Zeit wirklich nicht nutzen können. Klingt nach weniger Spaß? Am Anfang mag Ihnen das so vorkommen, aber Sie werden merken, dass Sie dadurch wieder Zeit und Kontrolle (zurück)gewinnen.

Voraussetzung dafür, dass diese Maßnahmen erfolgreich sein können, ist, dass Sie auch wirklich eine Veränderung anstreben möchten und Sie sich an die Vorgaben halten. Letztlich entscheiden Sie, wie viel Unterstützung Sie möchten und brauchen. Aber vielleicht ist gerade zu Beginn etwas mehr Kontrolle hilfreich.





<6.2 #step2: Tracken Sie Sich selbst!>

Als Nächstes könnten Sie sich die Frage stellen, wofür und für wie lange Sie das Internet, das Smartphone und den Computer wirklich dringend benötigen (z.B. für die Schule/Ausbildung/Studium, Mailverkehr, usw.). Mithilfe eines von Ihnen geführten **#Tagebuchs** können Sie einen guten Überblick über Ihre tatsächliche Internet-, Game- und Social-Media-Nutzung bekommen. In einem Tagebuch könne Sie für jeden Tag Angaben darüber festhalten,

_was genau Sie im Internet, am Smartphone, am Computer oder der Konsole tun (z.B. Nachrichten schreiben, spielen, Videos ansehen, telefonieren, surfen, mailen, archivieren, ordnen, downloaden etc.)

und

_von wann bis wann Sie an jedem Tag genau im Internet, am Smartphone bzw. am Computer oder der Konsole sind.

Außerdem kann es hilfreich sein, in Ihrem Tagebuch zu notieren, welche anderen Dinge neben dem Gebrauch von Internet/Smartphone/Computer etc. Sie sonst noch tun und wie Sie sich bei diesen Dingen, aber auch bei Ihren „digitalen Tätigkeiten“ fühlen. Hier finden Sie ein Beispiel dafür, wie ein solches **#Tagebuch** aussehen könnte:

Auf der Seite www.computersuchthilfe.info finden Sie außerdem eine Blankoversion des Tagebuchs zum Download.

COMPUTERSUCHTHILFE INFO
HAMBURG

Medientagebuch

Woche vom>	bis>										
Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Stunden	Was? (Snapchat, Formic, Instagram, ...)	Alternative Aktivität (Sport, Freunde, ...)	Mit wem?	Stimmung				
							stolz	ruhig	fröhlich	traurig	unruhig
MONTAG	15:00	17:00	2	FORTNITE						X	
	17:00	19:00	(2)		TREFFEN	FREUNDE					X
DIENSTAG	19:00	20:00	1	FV, WHATSAPP, INSTAGRAM							X
	19:00	15:30	(1,5)		SPORT	FREUNDE					X
MITTWOCH	16:00	20:00	4	MINECRAFT							X
	01:00	02:00	1	FORTNITE (SKIN HOLEN)						X	
	15:00	18:00	3	FORTNITE							X
DONNERSTAG	19:00	21:00	2	YOUTUBE, INSTAGRAM						X	
	15:30	19:00	3,5	FORTNITE, WHATS-APP	BRETTSPIELE	FAMILIE				X	
FREITAG	20:00	23:00	(3)								X
	15:00	16:00	1	WHATSAPP, YOUTUBE, INSTAGRAM							X
	18:00	22:00	4	MINECRAFT						X	
SAMSTAG	23:00	02:00	3	FORTNITE, TEAM GAMES							X
	10:00	12:00	2	FORTNITE, YOUTUBE							X
	13:00	18:30	5,5	FORTNITE	PARTY	FREUNDE				X	
SONNTAG	19:30	23:00	(3,5)								X
	11:00	12:00	1	WHATSAPP							X
	14:00	20:00	6	FORTNITE, WHATSAPP						X	
Diese Woche habe ich insgesamt			39	Stunden mit Games/Social Media verbracht. So viele Stunden habe ich mit alternativen Aktivitäten verbracht: (10)							

Vielleicht kommt Ihnen das Führen eines solchen Tagebuchs erst einmal umständlich und zeitaufwendig vor. Wir möchten Ihnen trotzdem dazu raten, weil sich der Aufwand, eine solche „Buchführung“ für eine gewisse Zeit zu betreiben, sehr häufig lohnt. Denn: Häufig wird dadurch klarer, wie viel Zeit genau für welche Tätigkeiten verbraucht wird und welchem Zweck bestimmte Tätigkeiten dienen (z.B.: Ablenkung, Entspannung, etc.). Sie werden sehen, häufig werden Nutzungszeiten unterschätzt. Das bestärkt uns Menschen, die ein **#Tagebuch** ausprobieren, immer wieder.

Wenn Sie dieses **#Tagebuch** einige Zeit geführt haben, werden Sie besser über Ihr Game-/Social-Media-Verhalten Bescheid wissen als jemals zuvor. Sehr wahrscheinlich haben Sie dadurch auch wichtige Hinweise erhalten, in welchen Situationen das Internet, Social Media oder Games für Sie eine wichtige Rolle spielen und warum das so ist.

<_Das Ampelmodell>

Der grüne Bereich

Der grüne Bereich bezieht sich auf den unbedenklichen Gebrauch des Internets oder des Smartphones/ Computers (z.B. Nutzung für Arbeit, Uni oder Ausbildung, E-Mail-Verkehr oder Informationssuche mit klar definiertem Ziel).

Der gelbe Bereich

Der gelbe Bereich definiert Aktivitäten, bei denen Vorsicht geboten ist, da sie in der Vergangenheit Probleme mit sich gebracht haben (z.B. Online-Aktivitäten allein zu Hause, länger als eine Stunde, die Sie aber jederzeit auch beenden können).

Der rote Bereich

Der rote Bereich bezeichnet Aktivitäten, die für Sie so gefährlich sind, dass Sie besser völlig auf sie verzichten sollten, da diese zeitlich kaum für Sie kontrollierbar waren (z.B. Online-Rollenspiele oder bestimmte andere Spiele, spezielle Social-Media-Aktivitäten, sinnloses Surfen etc.). Es ist übrigens kein Zeichen der Willensschwäche, wenn man Schwierigkeiten hat, einem Spiel zu widerstehen. Im roten Bereich tauchen Spiele oder Social-Media-Plattformen auf, die suchterzeugende Elemente enthalten. Diese werden von Entwicklern bewusst eingesetzt, um Nutzer an die Plattform zu binden.

<6.2.1_Bewerten Sie sich mit dem „Ampelmodell“>

Wenn Sie sich als Nächstes anschauen, was Sie über ein bis zwei Wochen im Internet, am Smartphone, am Computer oder an der Konsole gemacht haben, können Sie in einem weiteren Schritt jede einzelne dieser Aktivitäten nach ihrem Risiko für sich einzuschätzen beginnen. Dabei können Sie nach dem so genannten „Ampelmodell“ vorgehen und Ihre Aktivitäten in drei Bereiche einteilen:



[<suchterzeugende Elemente>]

#Lootboxen:

Das sind virtuelle Kisten in Video-spielen (z.B. Fifa, Fortnite), die eine Zufallskombination aus verschiedenen #Items enthalten und gewonnen, gefunden oder gekauft werden können. Lootboxen werden häufig eingesetzt, um Spieler für ihre Treue zu belohnen oder, um ihnen einen schnellen Fortschritt im Spiel zu ermöglichen. Da man zuvor nicht weiß, was in den Kisten steckt, muss man vom Glück abhängig machen, ob die enthaltenen Items für den weiteren Spielverlauf brauchbar sind. Viele Spieler finden Lootboxen so reizvoll, dass sie viel Geld dafür ausgeben oder so lange spielen, bis sie eine neue Box finden oder damit belohnt werden. Wegen ihres suchterzeugenden Charakters wird momentan diskutiert, ob Lootboxen verboten werden sollen.

#free2play:

Viele free2play Spiele ermöglichen zwar kostenlosen Zugang zu virtuellen Welten, erfordern aber #InApp-Käufe (wie z.B. #Lootboxen), um im Spiel wirklich aufsteigen zu können. Mit dem dadurch gewonnenen Vorteil erhalten Spieler immer neue Belohnungen (z.B. #Skins, #Emotes) und Kaufangebote, die ihnen noch mehr Ruhm und Anerkennung verschaffen können. Je häufiger Menschen spielen, desto mehr Geld sind sie bereit für solche Zusätze auszugeben.

#DauerFeedback:

Viele Spiele passen das Schwierigkeitsniveau automatisch an die Fähigkeiten des Spielers an. Spieler bekommen so dauerhaft das Feedback, besonders gut zu sein. Dies motiviert sie weiterzuspielen und sich immer neuen Herausforderungen zu stellen.

#Events:

Viele Online-Games bieten öffentliche Turniere an, bei denen jeder mitspielen darf, der zu einer bestimmten Zeit online ist. Die Turnierdaten werden von den Spielentwicklern meistens auf

sehr ungewöhnliche Zeiten gelegt, um dafür zu sorgen, dass auch außerhalb der Hauptspielzeiten genug Spieler online sind. Wer gewinnt, erhält eine Trophäe oder ein hohes Preisgeld. Vielen Spielern geht es aber auch einfach darum, dabei zu sein und das Event live mitzuerleben. Manche haben für ein Turnier sogar schon ganze Nächte durchgemacht oder sich auf der Arbeit krankgemeldet.

#Streaks:

Das sind Symbole und Ziffern mit denen Snapchat Nutzer belohnt, die über die App im täglichen Kontakt stehen. Mit jedem Tag, an dem die Snapchat-Nutzer sich gegenseitig Bilder schicken, wird die Ziffer neben dem Profilbild des jeweiligen Kontakts erhöht und das Symbol verändert sich. Hat man mehr als einen halben Tag keinen Kontakt, droht der Streak abzulaufen. Eine Sanduhr erscheint, die anzeigt, wie viel Zeit noch bleibt, um den Streak zu retten. Geht der Streak verloren, müssen die Nutzer wieder bei Null beginnen. So werden Nutzer aufgefordert, sich ständig Bilder zu schicken und online aktiv zu sein.

#TeamBattles:

Verabredungen zu Teamwettkämpfen gibt es zu jeder Tages- und Nachtzeit. Außerdem verkünden Spielentwickler regelmäßig bestimmte Daten und Uhrzeiten, an denen im Spiel besondere #Items erworben werden können. Wird ein Spiel während einer Challenge oder eines Battles abgebrochen, droht dem Spieler, dass Zwischenziele oder erworbene Items verloren gehen. Das hat einen starken Einfluss auf die Dauer und Häufigkeit der Nutzung des jeweiligen Spiels.

#virtuelleWährung:

In Spielen gibt es immer häufiger die Möglichkeit, virtuelles Geld zu kaufen oder zu gewinnen, das man wiederum einsetzen kann, um im Spiel erfolgreicher zu werden. Experten sehen diese Art des Umgangs mit Geld als gefährliches Glücksspiel an, bei dem große Vorsicht geboten werden sollte.



**<6.2.2_Ein neuer Stundenplan für Zuhause>**

Nun können Sie beginnen, Ihr Nutzungsverhalten aktiv zu kontrollieren. Erstellen Sie sich einen **#Stundenplan** für die Art und Dauer Ihrer Nutzung. Erlauben Sie sich in diesem Stundenplan pro Tag eine genau festgelegte Zeitmenge (z.B. maximal 1-2 Stunden nach der Arbeit/Uni) mit genau definierten Aufgaben. In dieser Zeit sollte das Notwendige untergebracht sein (der grüne Bereich). Auch etwas Zeit im Netz nur zum Spaß (gelber Bereich) können Sie sich erlauben. Das gilt natürlich auch für Ihre Gaming-Aktivitäten. Sie sollten aber darauf achten, dass sich die Tätigkeiten aus dem gelben Bereich in klar festgelegten Grenzen halten (und Sie dieses Zeitbudget nicht überschreiten). Den Aktivitäten, von denen Sie wissen, dass Sie diese nicht oder nur schlecht kontrollieren können (roter Bereich), sollten Sie in Ihrem Plan natürlich gar keinen Raum mehr geben. Diesbezüglich ist es sicher hilfreich, wenn Sie die Apps und Games, die bei Ihnen häufig im roten Bereich aufgetaucht sind, von Ihrem Smartphone/ Ihrem Computer/ Ihrer Konsole löschen oder Sie Ihren Account deaktivieren. Zusätzlich hilft es, wenn Sie sich auf einem weiteren Zettel einmal notieren, was für negative Konsequenzen aus den Aktivitäten im roten Bereich entstanden sind (z.B. „war morgens immer total übermüdet, weil ich jeden Nacht so lange gespielt habe“ oder „gab ständig Streit mit meiner Familie, weil ich nie mit ihr zusammen essen wollte und mein Smartphone nicht aus der Hand gelegt habe“). Hängen Sie sich zur Unterstützung der Umsetzung Ihres neuen Stundenplans diese Liste der negativen Konsequenzen gut sichtbar in Ihr Zimmer oder über Ihren PC/Ihre Konsole.

**<6.3 #step3:
Der richtige Platz>****<6.3.1_Weisen Sie Computer und Konsole einen neuen Platz zu!>**

Vermutlich steht Ihr Computer oder Ihre Konsole in Ihrem Zimmer? Das hat den Vorteil, dass Sie in Ruhe Ihren Angelegenheiten nachgehen können und nicht gestört werden. Das Problem ist nur, dass genau diese Abschottung sich negativ auf Ihren Game-/Social-Media-Gebrauch auswirkt, weil man so viel leichter das Gefühl dafür verliert, wie viel Zeit man schon im Internet oder mit dem Spielen verbracht hat. Das können Sie aber – vielleicht sogar leicht (?) - ändern! Wenn möglich, sollten Computer und Konsole in einem Raum stehen, der auch von anderen Familienangehörigen/Mitbewohnern genutzt wird. Wenn Sie Ihr Tablet/Notebook oder Smartphone zu den festgelegten Nutzungszeiten gebrauchen, können Sie damit auch ganz bewusst ins Wohnzimmer gehen. Damit können Sie verhindern, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Auch wenn Sie allein leben sollten, kann es sinnvoll sein, wenn Sie Ihren Computer oder Ihre Konsole an einem Ort, an dem man sich nicht gern lange aufhält, aufstellen, wie z.B. im Flur oder in der Küche. Auf jeden Fall sollten diese Geräte so platziert sein, dass sie nicht vom Bett aus zu bedienen sind. Smartphone, Notebook, Tablet etc. sollten ebenfalls nicht mehr im Bett liegend genutzt werden! Diese veränderte Nutzungsumgebung unterstützt die Motivation und erhöht damit die Chance, die Zeit vor dem Bildschirm zu verringern und dauerhaft gering zu halten.

<6.3.2_Nutzen Sie Ihr Smartphone bewusster!>

Nach dem Aufstehen, an der Haltestelle, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Uni, bei der Arbeit, beim Fernsehen oder in der Warteschlange an der Supermarktkasse... Der Griff zum Smartphone geschieht oft ganz automatisch. Viele Menschen nutzen ihr Smartphone so unbewusst, dass sie am Ende des Tages nicht einschätzen können, wie viel Zeit sie mit diesem verbracht (und verschwendet) haben. Bestimmt haben Sie sich auch schon mal beim Spielen oder Rumsurfen erwischt, obwohl Sie eigentlich etwas ganz anderes machen wollten. Wir haben für Sie ein paar Tipps notiert, die Ihnen dabei helfen könnten, sich nicht so häufig von Social-Media- und Gaming-Angeboten ablenken zu lassen und das Smartphone bewusster bzw. weniger zu nutzen.

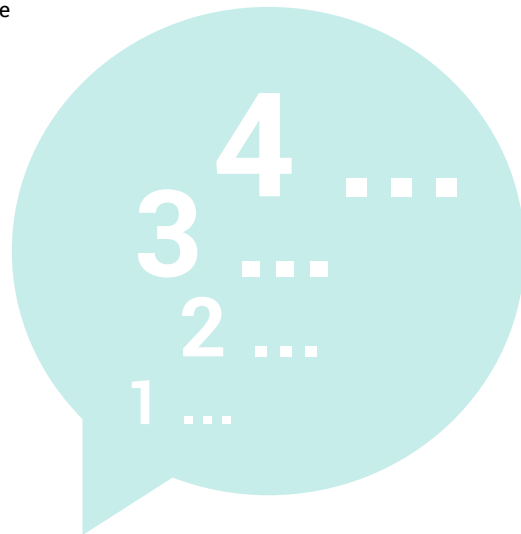
_Sie verbringen vermutlich weniger Zeit am Smartphone, wenn Sie...

- _ **Signale und #PushNachrichten deaktivieren.** So lenken Ihre Apps weniger Aufmerksamkeit auf sich.
- _ **eine Armbanduhr anstatt der Zeitangabe des Smartphones nutzen** und Sie sich einen richtigen Wecker zu legen. So vermeiden Sie direkt vor oder nach dem Schlafen auf Ihr Smartphone zu schauen und von sozialen Netzwerken oder Spielen abgelenkt zu werden.
- _ **nur zu festgelegten Tageszeiten auf Nachrichten antworten und dies auch in Ihrer Info/ Ihrem Status mitteilen.** So wissen auch andere, wann Sie für sie erreichbar sind.
- _ **ein langes oder kompliziertes Passwort benutzen.** Dann haben Sie vielleicht weniger Lust Ihr Smartphone zu entsperren, um gedankenverloren im Internet zu surfen oder zu spielen.
- _ **Ihr Farbdisplay über die Displayeinstellungen auf Graustufen umstellen.** Dadurch erscheint die sonst so bunte Welt der Spiele und sozialen Netzwerke etwas weniger einladend und reizvoll. (Leider ist das nicht bei jeder Smartphone-Marke möglich).
- _ sogenannte **Time-Tracking-Apps benutzen**, die Ihnen zeigen, wie viel Zeit Sie an Ihrem Smartphone verbracht haben und wofür. So können Sie **sich konkrete Ziele für Ihre Smartphone-Nutzung setzen** und werden automatisch benachrichtigt, sollten Sie eines dieser Ziele überschritten haben.
- _ **und Ihre Familienmitglieder eine Familienbox nutzen** (z.B. einen alten Schuhkarton), in die Sie Ihre Smartphones zu festgelegten Tageszeiten reinlegen (z.B. beim Essen oder ab 19 Uhr abends). So stellen Sie sicher, dass die Smartphones Sie nicht von Ihrer Familienzeit ablenken.
- _ unterwegs **das Smartphone nicht immer griffbereit in der Jacken- oder Hosentasche haben.** Ganz unten in Ihrem Rucksack oder in Ihrer Handtasche gibt es sicher einen gemütlichen Ort, an dem Ihr Smartphone sich auch mal etwas erholen kann.
- _ **das Smartphone einfach mal Zuhause lassen**, anstatt es mit zum Sport oder mit zu Freunden zu nehmen.
- _ **Ihre Kontakte anrufen**, anstatt mehrere Text- oder Sprachnachrichten hin und her zu schicken.
- _ **Ihren Freunden Notizzettel mit Komplimenten schreiben**, anstatt diese unter ihre Bilder oder auf ihre Pinnwand zu **#posten**.

<6.4 #step4: Have (real) fun!>

[<6.4.1_Aktivieren Sie Sich selbst!>]

Und schließlich ist es wichtig, dass Sie sich bewusst weg vom Computer, der Konsole und dem Smartphone bewegen und Sie Unternehmungen planen, bei denen Sie auf die Nutzung von Internet oder Games verzichten (vielleicht am Anfang einmal zusätzlich pro Woche, an einem Nachmittag oder Abend). Ob Sie Sport machen, ein Musikinstrument lernen oder einfach nur mit Freunden oder Bekannten weggehen, ist dabei nicht wichtig. Wichtig ist, dass Sie Spaß ohne Internet, Smartphone, Computer und Konsole haben können. Damit Ihr Leben ins Gleichgewicht kommt, brauchen Sie ein Gegengewicht an Aktivitäten, die auch ohne Games und soziale Medien Spaß machen.



7_Was ist, wenn die Schritte nicht helfen???

Aber was tun, wenn all diese Schritte zur verbesserten (Selbst-)Kontrolle fehlschlagen? Was passiert, wenn aus der Nutzung von Games oder Social Media eine Sucht wird? So erlebte es @Gerrit (20 Jahre):

@Gerrit

„An meinem 8. Geburtstag war es so weit: Ich bekam meinen ersten Nintendo DS geschenkt. Erst wenige Mitschüler aus meiner Klasse hatten bereits einen und so war ich ziemlich stolz über dieses Geschenk. Auch wenn dieser Nintendo DS überhaupt nicht mit den Möglichkeiten heutiger Computerspiele zu vergleichen ist, so übte er doch eine große Faszination auf mich aus. Ich wollte dann immer auch die neuesten Versionen haben und war bitter enttäuscht, wenn solch ein Wunsch nicht erfüllt wurde. Später kamen dann Computerspiele dazu. Eigentlich war ich ein ganz normaler Junge bis dahin. Neben dem Spielen hatte ich Freunde, dann auch meine erste Freundin.

„League of Legends“ (LoL), ein Strategiespiel mit Online-Rollenspiel-Elementen, war damals noch ziemlich neu. Meine Freundin wohnte in einem Nachbarort und zunehmend fiel es mir schwer, mich immer wieder aufzuraffen und mich mit ihr zu treffen. Argumente gab es viele - kein Geld für die Fahrkarte, ich muss etwas Dringendes erledigen - ich glaubte das selber. Eigentlich wollte ich da schon meine Zeit mit LoL verbringen. Wenn wir uns stritten, war das ein willkommener Anlass, mich zurückzuziehen. Als sie sich trennte, hatte das wohl auch schmerzliche Momente - ich weiß gar nicht, ob ich das damals auch so realisierte.

Bei LoL hatte ich alles, was ich brauchte, unendliche Möglichkeiten und viele Kontakte zu Gleichgesinnten. Ich war ganz im Bann dieser neuen Welt. Mit jedem Spiel vergaß ich die Welt um mich herum ein Stückchen mehr. Hatte ich ein Level erfüllt, dann wartete schon das nächste. In unserem Team hatte jeder Verantwortung für den anderen, meine Handlungen und vor allem meine Präsenz im Spiel waren wirklich wichtig geworden. Wir machten gemeinsam Pläne und setzten sie im Spiel um. Das Gymnasium hatte ich abgebrochen - von zu Hause war ich ausgezogen. Meine Mutter unterstützte mich eine Zeit lang finanziell. Anfangs spielten auch viele

meiner Freunde aus dem Wohnumfeld LOL. Diese wurden weniger, sie engagierten sich beruflich oder heirateten - wie spießig, dachte ich, aber es kamen viele neue Kontakte durch das Spielen hinzu. Und die nervten auch nicht, indem sie plötzlich vor meiner Tür standen und etwas unternehmen wollten. Und wenn sie mich nervten, schaltete ich sie einfach ab. Zuletzt sah ein typischer Tagesablauf so aus: Ich stand meist gegen Nachmittag auf - ich war morgens erst zu Bett gegangen - und setzte mich an den Computer, den ich längst nicht mehr ausschaltete. Der Wasserkocher und eine große Büchse Cappuccino standen direkt neben dem Computer. Geduscht oder auch Zähne geputzt habe ich meist nicht - es war ja eh keiner da. Gegessen habe ich viel Süßkram - manchmal habe ich mir Toastbrot gemacht, aber hauptsächlich habe ich mich von Cappuccino ernährt.

Wenn mir die Augen zufielen, bin ich meist schlafen gegangen - aber ich habe auch mal ein, zwei Tage durchgespielt oder bin direkt am Schreibtisch eingeschlafen. Der Spaß war kaum noch da, es war eher ein Zwang - ich fühlte mich zeitweise wie ferngesteuert - immer derselbe Ablauf - ich durfte nichts verpassen. Klar gab es auch die Anerkennung der Mitspieler, aber die interessierte mich nicht mehr. Die Versuche aus-

zubrechen wurden seltener. Wenn es klingelte, machte ich nicht auf. Rechnungen bezahlte ich nicht. Briefe vom Arbeitsamt flogen ungeöffnet in den Papierkorb.

Dann wurde der Ablauf durchbrochen. Eines Morgens war der Computer aus - man hatte mir den Strom abgeschaltet. Ich hatte nie eine Rechnung bezahlt. Meine Stimmung wechselte zwischen Wut und Verzweiflung. Ich rief meine Mutter an. Sie kam prompt und war ziemlich entsetzt. Ich hatte da auch nicht die Kraft mich zu wehren und so trottete ich mit ihr zur Arbeitsagentur - die hatten mir inzwischen auch das Geld gekürzt, weil ich die Termine versäumt hatte. Meine Mutter versprach der Frau, dass sie mit mir zu einer Beratungsstelle gehen würde. Damit begann die Wende, auch wenn mit zunehmenden Kräften auch meine Widerstände wuchsen. Mir war alles zu viel, gern hätte ich mich wieder einfach an den Computer gesetzt, um dem Ganzen zu entfliehen.

Auch heute nach der stationären Therapie bin ich noch lange nicht über den Berg. Häufig muss ich mich zwingen, den Alltag zu bewältigen. Ich habe inzwischen eine Lehre angefangen und manchmal erwische ich mich bei Phantasien, was für einen Computer ich mir wohl von meinem Arbeitslohn kaufen könnte."

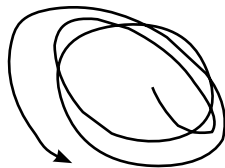
[<Sie müssen sich für sich entscheiden!>]

Die Grenze zwischen noch angemessenem und nicht mehr angemessenem, sogenanntem **#pathologischen** Gaming und **#pathologischer** Social-Media-Nutzung ist schleichend und fließend. Man bemerkt diesen Übergang kaum und bemerkt auch die negativen Folgen selbst erst gar nicht. @Gerrit hat diesen Übergang auch erst bemerkt, als ihm der Strom abgedreht wurde. Erst dieses Ereignis und die Unterstützung seiner Mutter ließen ihn aufwachen und verstehen, dass er „süchtig nach LoL“ war. Und das Gute daran: Er entschied sich zu einer Therapie und durchbrach den Teufelskreis.

8_Ab wann kann man von einer Sucht sprechen?

[<...>]

Die Bezeichnung „Gaming-Sucht“ oder „Social-Media-Sucht“ ist dann zutreffend, wenn aus übermäßiger Nutzung von Games oder Social Media eine Krankheit wird. Eine Krankheit liegt dann vor, wenn Menschen die Nutzung dieser Medien kaum noch beeinflussen können und durch die Nutzung Leid entsteht. Sie können nicht aufhören zu zocken oder sind ständig online, um auf Nachrichten oder Kommentare zu antworten, Bilder hochzuladen und Rückmeldung von anderen zu bekommen. Die Nutzung von Games und/oder Social Media können sie selbst dann nicht bremsen, wenn erhebliche negative Auswirkungen dadurch drohen oder auch bereits eintreten. So war das beispielsweise auch bei @Caro (23 Jahre):



„Ich bin Caro. Ich bin 23 Jahre alt und vor 2 Jahren bin ich fürs Studium vom Dorf in eine Großstadt gezogen. Der Umzug war nicht leicht für mich. Die neue Umgebung und die Uni haben mich am Anfang ziemlich überfordert. Zum Glück habe ich schnell eine Freundin gefunden; Lena und ich haben dasselbe Fach studiert. Mit Lena habe ich, in und außerhalb der Uni, viel Zeit verbracht. Um im stetigen Kontakt sein zu können, haben wir viel Gebrauch von den sozialen Medien gemacht. Über Snapchat haben wir uns lustige Bilder geschickt und im Gruppenchat mit Kommilitonen darüber geredet, was in den Vorlesungen und auf den Unipartys so abging. Wir haben uns auch oft getroffen, um Fotos von uns zu machen, die wir später bei Instagram posten wollten. Die Fotos haben wir dann so lange bearbeitet, bis sie uns beiden gefallen haben, und uns passende Hashtags überlegt. Aufgeregt haben wir dann die Reaktionen unserer Kommilitonen verfolgt. Durch unsere Posts ist sogar ein Typ aus dem höheren Semester auf Lena aufmerksam geworden, mit dem sie wenig später zusammengelassen ist. Lena hatte dadurch aber immer weniger Zeit für mich und online war sie meist nur noch, um Fotos von sich und ihrem Freund zu posten.“

Als ich dann nach 2 Semestern das Studienfach wechselte und dafür erneut umziehen musste, hatte ich das Gefühl wieder komplett allein dazustehen. Obwohl an der neuen Universität ein paar nette Leute waren, hatte ich Angst keinen Anschluss zu

finden. Außerdem kam mir der Leistungsanspruch noch höher vor als in meinem vorherigen Studium. In Informatik und Physik bin ich dann auch direkt im ersten Versuch durchgefallen. Ich wusste damals nicht mit wem ich über meine Sorgen sprechen sollte. Meine Mutter wohnte weit weg und hatte aufgrund ihrer Arbeit nur wenig Zeit, um mit mir zu telefonieren. Zu alten Mitschülern und ehemaligen Kommilitonen hatte ich keinen Kontakt mehr. In den sozialen Medien habe ich dann Ablenkung gefunden und meine Probleme kurzzeitig vergessen können. Nach der Uni habe ich mir die Stories von bekannten Influencern angesehen (siehe #Story), Profile durchforstet, Anfragen verschickt und geliked, was das Zeug hält. Und es kamen auch Reaktionen zurück: Auf Instagram und Snapchat habe ich innerhalb eines Tages so viel Bestätigung und Aufmerksamkeit bekommen, wie ich sie in der realen Welt sonst nicht erfahren hätte. Das hat meinem Selbstbewusstsein kurzzeitig einen Kick gegeben, und ich konnte davon irgendwann nicht mehr genug kriegen. Ich antwortete auf jeden Kommentar unter meinen Posts und habe im Gegenzug auch die Posts meiner Follower geliked und kommentiert (siehe #Follower). Viele Follower hatte ich noch nie in echt gesehen und trotzdem sind mit einigen von ihnen intensive Chatfreundschaften entstanden. Sie können sich sicher vorstellen, wie viele Stunden dafür draufgegangen sind. An meinen Hausarbeiten habe ich kaum noch geschrieben und ich habe nur noch wenig für meine Seminare und Klausuren gelernt. Die frühen Vorlesungen habe ich oft verschlafen, weil ich nachts so lange gechattet und Serien geguckt habe. Meine Befürchtung in der Uni keinen Anschluss zu finden, hat sich dann auch noch bewahrheitet. Ich hatte

Bedenken, dass ich im echten Leben nicht so nett und interessant überkomme wie bei WhatsApp und Instagram. Bei Treffen habe ich dann meistens aufs Handy geguckt. Oft wusste ich auch gar nicht, was ich erzählen sollte. Ich habe meine Freizeit ja eh fast nur am Handy verbracht. Ich glaube, das hat meine Kommilitonen ganz schön abgeschreckt.“

Mittlerweile vergehen keine fünf Minuten, in denen ich nicht aufs Handy schaue. Manchmal hetze ich sogar klitschnass aus der Dusche, weil ich eine Nachricht bekommen habe. Wenn ich in letzter Zeit mal in der Uni war, haben mich meine Dozenten in den Seminaren teilweise ermahnt, weil ich so oft aufs Handy geschaut habe. Der Gedanke bis zur nächsten Pause ohne Handy zu sein, macht mich aber total nervös. Deshalb gehe ich momentan eigentlich gar nicht mehr in die Uni. Als meine Mutter mitbekommen hat, dass ich sogar einige Klausuren geschwänzt habe, gab es einen heftigen Streit. Sie wusste, dass das etwas mit meiner Handynutzung zu tun hat. „So, wie Du Dich mit deinem Smartphone verhältst, ist das echt nicht mehr normal“ sagte sie und ich muss zugeben, dass sie damit Recht hat. Wie ein Leben ohne Social Media funktioniert, weiß ich nicht mehr. Ich habe 4.000 Follower und dutzende WhatsApp Chats und trotzdem bin ich einsam. Manchmal würde ich die Apps am liebsten löschen und mir ein richtiges Hobby suchen. Aber was ist, wenn ich dann etwas verpasse?“



[<8.1_Woran erkennt man eine Sucht?...>]

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass sich die Geschichten von @Caro, @Gerrit, @Markus und @Maxim in manchen Punkten ganz schön ähneln. Das ist so, weil Menschen, die nach etwas süchtig sind, oft ähnliche Symptome und Verhaltensweisen aufzeigen. Deshalb haben Psychologen und Ärzte konkrete Kriterien formuliert mit denen festgestellt werden kann, ob eine Suchterkrankung vorliegt. Wenn Sie wissen möchten, was kennzeichnend für eine Sucht ist, dann sollten Sie sich die folgenden Kriterien einmal in Ruhe durchlesen. Diese Kriterien beziehen sich auf die Nutzung von (online und offline) Games und Social-Media-Angeboten (inklusive Video-/Filmportalen). Für eine Suchterkrankung müssen einige, aber nicht alle der genannten Kriterien zutreffen.

[<8.2_Kriterien der Game- bzw. Social-Media-Sucht>]

Das Verhalten der Person ist gekennzeichnet durch...

... einen Kontrollverlust – in Bezug auf Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Art der Nutzung von Games/ Social Media,

... eine zunehmende Bevorzugung des Gamings/ der Social-Media-Nutzung gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten (z.B. Hobbies)

sowie

... eine Fortsetzung des Nutzungsverhaltens trotz negativer Konsequenzen (z.B. Konzentrationsprobleme).

Dieses Verhalten resultiert in...

... einer bedeutsamen Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Bereiche.

Mit dem letzten Punkt sind negative Folgen gemeint. Die können in verschiedenen Bereichen auftreten:

#Folgen:

mögliche Folgen einer übermäßigen Nutzung von Games und/oder Social Media

_körperliche Folgen

Erschöpfung, Tagesmüdigkeit, Schlafmangel, erhöhtes Stressniveau, Nacken-/Kopf- und Rückenschmerzen, Augenprobleme, massive Muskelverspannungen, regelmäßig Schwielen an den Handballen*, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme durch ungesunde und unregelmäßige Ernährung*, Bewegungsmangel, allgemeine körperliche/hygienische Vernachlässigung*

_psychische Folgen

verminderte Konzentrationsfähigkeit, innerliche Unruhe, verstärkte Reizbarkeit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle**, verstärkte Sorgen um das äußere Erscheinungsbild**, Depression, Ängste, Lustlosigkeit in Bezug auf Aktivitäten oder Personen in der realen Welt (z.B. Hobbies, Familie, Freunde)

_soziale Folgen

Konflikte innerhalb der Familie oder mit Freunden, Vernachlässigung/Verringerung von realen sozialen Kontakten und/oder Hobbies, Scheitern/Nicht-zustande-Kommen von Liebesbeziehungen, Vereinsamung im realen Leben, Probleme in der Uni/Ausbildung/auf der Arbeit, schlechte Noten, Versetzungsgefährdung, Fehltag

* Diese Folgen werden besonders bei übermäßiger Nutzung von Games beobachtet
 ** Diese Folgen werden besonders bei übermäßiger Social-Media-Nutzung beobachtet

Es ist gar nicht so einfach, selbst einzuschätzen, ob man ein Kriterium erfüllt oder nicht. Deshalb gibt es für viele Erkrankungen Tests, die für den eigenen Gebrauch entwickelt wurden und deren Fragen sich konkret auf den Alltag der Betroffenen beziehen. Wenn Sie für sich genauer prüfen möchten, ob Sie süchtig sein könnten, finden Sie ab Seite 47 dieser Broschüre einen Test zum ungesunden Game-/ Social-Media-Gebrauch. Wenn Sie einschätzen, welche der Aussagen auf Sie zutreffen, dann erhalten Sie einen ersten Hinweis darauf, ob Ihr Umgang mit Games und/oder Social Media problematisch oder sogar **#pathologisch** ist. Wenn Sie nach der Auswertung dieses Fragebogens wissen oder das Gefühl haben, Hilfe zu benötigen, dann könnte es ein Zeichen dafür sein, dass die Grenzen der Selbsthilfe erreicht sind und Ihnen professionelle Unterstützung guttun würde.

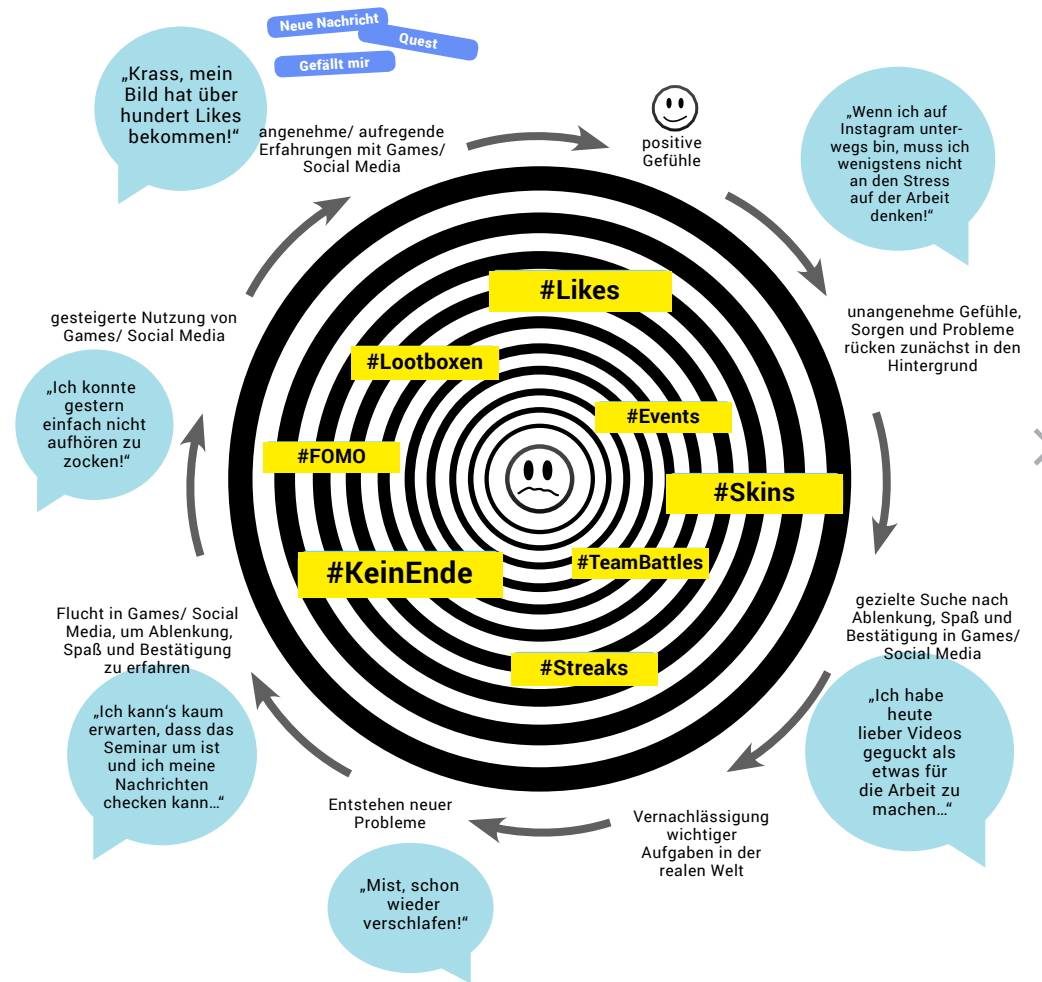


[<8.3_Wie kann eine Sucht entstehen?>]

Nicht jeder, der häufig Games oder soziale Medien nutzt, wird direkt süchtig. Manche Menschen geraten durch ihre Nutzung jedoch in eine echte Abwärtsspirale, die in einem Kontrollverlust enden und zu den zuvor genannten Symptomen und Verhaltensweisen führen kann (#Suchtstrudel). In den Geschichten von @Caro, @Markus, @Gerrit und @Maxim konnten Sie lesen, dass die Suche nach Ablenkung, Spaß und Bestätigung im Netz einen immer höheren Stellenwert in ihrem Leben eingenommen hat. Während sich Caro im realen Leben einsam und vernachlässigt fühlte und sie wenig Selbstbewusstsein hatte, fand sie über die Social-Media-Plattformen Anerkennung und Bestätigung. Markus hatte Schwierigkeiten mit der Trennung seiner Eltern zurecht zu kommen und wusste nicht, wie er mit seiner Wut und Trauer umgehen sollte. Das Gaming bot hier zunächst eine willkommene Ablenkung. Die immer intensiver werdende Game-/ Social-Media-Nutzung hat Caros und Markus Sorgen jedoch nicht gelöst, sondern führte eher dazu, dass auch noch neue Probleme hinzukamen, vor denen sie irgendwann nicht mehr flüchten konnten. Auf der nächsten Seite können Sie sich ansehen, wie so ein #Suchtstrudel aussehen kann. Übrigens muss man nicht unbedingt in einer schwierigen Situation stecken, um in eine Sucht zu geraten. Es gibt Menschen, die grundsätzlich anfälliger dafür sind, eine Suchterkrankung zu entwickeln. Das ist biologisch

bedingt und nicht direkt beeinflussbar. Ob man anfälliger ist oder nicht, weiß man oft nicht im Vorfeld. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit höherer Impulsivität (also jene, die häufiger etwas tun oder sagen, ohne vorher über mögliche Konsequenzen nachzudenken), größerer Ängstlichkeit vor allem im sozialen Bereich und/ oder Stimmungsproblemen häufiger Suchterkrankungen entwickeln. Sie müssen deshalb mit dem Gebrauch von potenziellen Suchtmitteln vorsichtiger sein.

#Suchtstrudel





9_ Allein kann man viel. Aber auch nicht alles.

[<9.1_Ganz ehrlich, Unsicherheit ist total normal!>]

Sollten Sie tatsächlich das Gefühl haben, dass Sie mit Ihrer Game-/Social-Media-Nutzung in einen #Suchtsrudel geraten sind und zu der Einschätzung kommen, dass Sie Hilfe brauchen könnten, dann ist schon viel erreicht. Dies allein garantiert aber leider noch keinen Erfolg in der Veränderung des eigenen Lebens. Gerade der erste Schritt auf einem neuen Weg ist häufig der schwerste. Hinzu kommt noch, dass zu Beginn die eigene Einschätzung auch noch sehr wechselhaft sein kann. Auf der einen Seite glaubt man vielleicht, die Dinge noch irgendwie im Griff zu haben. Man spürt aber auch, dass da irgendwo im Hintergrund Gefahr ist. Man spürt, dass das eigentlich nicht so weitergehen darf, weil sonst die Probleme immer größer werden. In solch einer Situation ist es sehr wichtig, die eigenen Sorgen ernst zu nehmen und sich über Möglichkeiten der Unterstützung zu informieren und sich für die geeignete Hilfe zu entscheiden.

[<9.2_Soll ich nun zur Beratung?>]

„Jein?“

Bevor ein erstes beratendes Gespräch gesucht oder gar mit einer Therapie begonnen wird, gibt es jedoch oft auch Bedenken bei den Betroffenen, die nicht selten entscheidende Schritte verhindern. Welche Bedenken könnten das sein? Kennen Sie sie vielleicht auch selbst?

„Andere sitzen doch auch stundenlang am Computer, der Konsole oder dem Smartphone. Ich muss nur einfach weniger spielen/chatten.“

Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren, macht Angst. Und wegen der eigenen Internet-/ Game-/ Social-Media-Nutzung auch noch zu einem Therapeuten oder Arzt zu gehen, ist peinlich. Viele Betroffene versuchen deshalb sich selbst und Angehörigen einzureden, dass sie alles im Griff haben und keine Hilfe brauchen.

„Was soll ich denn in der Beratungsstelle sagen, das versteht doch eh keiner, die kennen sich damit nicht aus!“

Suchtberater und Therapeuten kennen sich auf jeden Fall damit aus, zuzuhören, Probleme zu erfassen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

„Ich bin doch nicht so wie ein Alkoholiker.“

Über Suchterkrankungen gibt es viele Vorurteile, die sich jedoch rasch verändern, wenn man sich mit dem Thema Gaming- und Social-Media-Sucht beschäftigt. Professionelle Helfer haben

ein umfassendes Verständnis für Suchterkrankungen und vermitteln dieses den Betroffenen und Angehörigen.

„Darf ich dann nie wieder vor den Bildschirm?“

Man kennt das von Drogen- oder Alkoholabhängigen, dass sie vollständig aufhören müssen, zu konsumieren (=Abstinenz). Das schürt Angst, da das Internet oder das Spielen einen sehr großen Teil des Lebens über einen längeren Zeitraum eingenommen hat. Letztlich entscheidet immer der Betroffene selbst, wie viel Zeit er zukünftig im Internet oder am Computer/Smartphone und Co. verbringen will (unter Umständen ist ein Verzicht auf die Nutzung spezifischer Anwendungen, beispielsweise bestimmter Computerspiele oder bestimmter sozialer Medien ausreichend). Eine vollständige Internet- Smartphone- und Computer-Abstinenz ist heutzutage (auch im Studium, in der Ausbildung und im Beruf) nicht mehr vorstellbar. Aber im Ampelmodell haben Sie ja sicher auch schon gesehen, dass unterschiedliche digitale Anwendungen ein starkes oder eher geringes „Suchtpotenzial“ haben.

„Darüber spricht man nicht.“

Ab einem bestimmten Punkt kann die übermäßige Beschäftigung mit Games und Social Media mit sehr viel Scham besetzt sein. Bestimmte Themen sind nicht für Small Talk geeignet. Noch ein Grund mehr, eine Beratungsstelle aufzusuchen, denn die Schweigepflicht steht bei jeder Form von Beratung und Therapie im Vordergrund. Außerdem sind Therapeuten

durch ihren beruflichen Alltag mit derartigen Themen gut vertraut.

[<9.3_Sind Sie jetzt verunsichert? Haben Sie Bedenken?>]

Um solche und andere Bedenken zu überwinden, könnte es grundsätzlich hilfreich sein, mal einen Blick auf die Internetseite www.computersuchthilfe.info zu werfen. Hier kommen viele Betroffene zu Wort. Außerdem finden Sie dort zahlreiche Informationen. Dies kann aber nicht den Schritt zur Beratungsstelle ersetzen.

[<9.4_Wie lange dauert eine Beratung?>]

Eine Beratung beansprucht im Durchschnitt weniger als eine Stunde realer Zeit, kann aber viele Stunden realer wie auch virtueller Lebenszeit retten. Wenn es Ihnen darum geht, Ihre Gaming-/ Social-Media-Nutzung wieder in den Griff zu bekommen und in geordnete Bahnen zu lenken, ist die Zeit für eine Beratung gut investiert. Vielleicht erkennen Sie dabei, dass Sie eine Veränderung wirklich wollen und dass diese möglich ist.

[<9.5_Was passiert (mit Ihnen) in der Beratung?>]

Ziel ist, dass der Aufenthalt in der virtuellen Welt wieder zu dem wird, was er anfänglich war, nämlich eine Ergänzung und Bereicherung des realen Lebens und nicht dessen Ersatz. An dieser Veränderung haben fast alle Menschen, die zu einer Beratung wegen eines übermäßigen Internet- Game- oder Social-Media-Gebrauchs kommen, ein großes Interesse. Es steht zu vermuten, dass dieser Wunsch bei vielen Betroffenen, die noch bei keiner Beratung waren, ebenfalls vorhanden ist. Wer sich nach einer ersten Beratung entschließt, weitere Gesprächstermine oder Gruppenangebote in Anspruch zu nehmen oder eine Therapie zu machen, findet bei der Beraterin bzw. dem Berater professionelle Unterstützung und Begleitung auf diesem Weg.

[<9.6_Investieren Sie nur 1 Stunde oder 60 Minuten oder 3600 Sekunden!>]

Wer sich gegen weitere Hilfe entscheidet, hat eine Stunde seines Lebens investiert, die aber nicht verloren ist. Es ist immer sinnvoll, die Wege und Möglichkeiten zu kennen, die sich einem eröffnen, wenn man eine Veränderung anstrebt. Das gilt auch, wenn zum aktuellen Zeitpunkt noch keine ausreichende Motivation vorliegt, diese Veränderung auch schon umzusetzen.

[<9.7_Noch ein guter Tipp für Sie>]

Generell ist für Betroffene das Denken in kurzen Zeitabschnitten hilfreich. Es ist besser, sich Gedanken zu machen, ob es nicht möglich wäre, heute den Gebrauch von Games oder von Social Media zu reduzieren, um beispielsweise zu einer Beratung zu gehen, als darüber nachzudenken, ob Sie für den Rest Ihres Lebens auf das Online-Rollenspiel oder das Online-Netzwerk, mit dem Sie am meisten Zeit verbracht haben (z.B. Fortnite, WhatsApp), verzichten können. Betroffene sollten sich selbst die Chance geben, diesen Weg einer verminderten Game- oder Social-Media-Nutzung wenigstens einmal auszuprobieren. Falls er Ihnen gefällt, können sie ihn weiter gehen, falls nicht: Eine Rückkehr zum alten Verhalten ist dann immer noch möglich, davon kann Sie kein Therapeut der Welt abhalten.

**Anna hat sich damals getraut.
Hier das Beispiel einer Frau, die den Schritt in eine Beratungsstelle gewagt hat:**



24h

@Anna

@Anna (30 Jahre):

„Mein Name ist Anna und ich bin 30 Jahre alt. Das Internet hat mich schon in meiner Jugend fasziniert. Meine Eltern haben mir diesbezüglich wenige Vorschriften gemacht, sodass ich damals schon so viel rumsurfen konnte, wie ich wollte. Durch die neuen Möglichkeiten der digitalen Medien ist mein Internetkonsum jedoch drastisch angestiegen. Momentan verbringe ich täglich bis zu 10 Stunden meiner Freizeit am Laptop oder Smartphone. Ich liebe es bei YouTube Videos zu gucken und diese zu kommentieren oder mit anderen zu teilen. Außerdem verbringe ich viel Zeit damit, die Spiele „Sims“ und „Minecraft“ zu spielen (siehe #Sims, #Minecraft). Häufig kracht es zwischen mir und meinen Eltern, weil Sie meinen, dass ich mir durch das ständige Gespieler die Zukunft verbaue. Auch mein Vorgesetzter in der Bankfiliale, in der ich seit 9 Jahren arbeite, hat sich schon über meine Handynutzung beschwert. Er hat beobachtet, dass ich kaum einen Kunden beraten kann, ohne dabei einen Blick aufs Smartphone zu werfen. Das kommt natürlich überhaupt nicht gut an. Das Problem ist, dass ich meine Finger einfach nicht vom Handy lassen kann. Allerdings merke ich auch, dass mir das Spielen oder die Aktivitäten in sozialen Medien oft gar nicht guttun. Häufig bin ich sehr frustriert, wenn ich sehe, dass ich nicht so viele Likes bekomme, wie andere Kontakte oder eine Bekannte wieder etwas über ein spannendes Reiseziel oder ein wichtiges Lebensereignis gepostet hat, das ich selbst noch nicht erreicht habe. Ich komme mir dann minderwertig und langweilig vor. Trotzdem kann ich es nicht lassen, Videos zu gucken, Spiele zu spielen und die sozialen Medien zu nutzen. Wenn ich zu Hause bin, beschäftige ich mich lieber mit meinem Laptop oder Smartphone als Sport zu treiben oder was mit Freunden zu unternehmen. Meine Freunde im realen Leben nervt es, dass sich bei mir alles nur ums Internet oder Spielen dreht. Ich muss zugeben, dass ich ihnen manchmal gar nicht richtig zuhöre und bei unseren Treffen häufig mit meinem Handy beschäftigt bin. Die Probleme im Job und der Zoff mit meinen realen Freunden sind die Gründe, warum ich in eine Beratungsstelle gegangen bin. Ich hoffe, dass mir dort geholfen wird.“



10_Schnelle Hilfen

Wenn Sie sich entschieden haben, mit einem professionellen Helfer über die Probleme im Zusammenhang mit dem Game-/Social-Media-Gebrauch zu sprechen, sollte jemand aufgesucht werden, der für Sie gut und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist.

Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein

_Der Hausarzt oder die Hausärztin

_Eine Suchtberatungsstelle (die Nutzung der Angebote ist in der Regel kostenlos)

_Weitere spezialisierte Anlaufstellen in ganz Deutschland finden Sie auf der Webseite www.computersuchthilfe.info oder auf der Internetseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit www.fv-medienabhaengigkeit.de

Grundsätzlich ist es aber nicht ausschlaggebend, ob diese erste Anlaufstelle spezialisiert ist für Fragen zur Gaming-/ Social-Media-Sucht. Vielmehr geht es darum, im Gespräch

_das wirkliche Ausmaß der Problematik einzuschätzen,

_„Erste-Hilfe“-Maßnahmen (beispielsweise den Computer aus der Wohnung entfernen) einzuleiten,

_Entscheidungshilfe zu der Frage zu erhalten, ob eine weiterführende Therapie erforderlich ist oder ob das Nutzungsverhalten sich noch im „normalen“ Rahmen befindet,

_gegebenenfalls die angemessenen therapeutischen Maßnahmen gemeinsam zu beantragen.



11_Der Selbsttest

Als Nächstes finden Sie die weiter vorne schon angekündigten Fragen, mit denen Sie selbst eine erste Einschätzung bekommen können, ob Ihre Game- und/oder Social-Media-Nutzung problematisch ist und Sie sich Hilfe suchen sollten. Dieser Test gibt lediglich einen ersten Anhaltspunkt für eine problematische oder **#pathologische** Nutzung und ersetzt keine fachliche Diagnose. Wenn Sie nach diesem Test das Gefühl haben sollten, dass Sie süchtig nach Games und/oder Social Media sein könnten, sollten Sie dies von einem Arzt oder Psychotherapeuten untersuchen lassen. Es folgen 12 Fragen über Ihre Nutzung von (offline und online) Games und/oder Social Media (inklusive Video-/Filmportale mit Kommentar- und Like-Funktionen), die man schnell mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten kann.

Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

1.... schon mal stundenlang an nichts anderes denken können, als an den Moment, an dem Sie wieder Games und/oder Social Media nutzen können?

JA NEIN

2.... sich unzufrieden gefühlt, weil Sie mehr spielen und/oder mehr Social Media nutzen wollten?

JA NEIN

3.... sich unglücklich gefühlt, wenn Sie nicht spielen und/oder Social Media nutzen konnten?

JA NEIN

4.... das Spielen und/oder die Nutzung von Social Media nicht verringern können, während andere Ihnen sagten, dass Sie das tun müssen?

JA NEIN

5.... Spiele gespielt und/oder Social Media genutzt, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen?

JA NEIN

6.... Streit mit anderen gehabt durch Ihr Spielverhalten und/oder Ihre Social-Media-Nutzung?

JA NEIN

7.... die Zeit, die Sie Spielen und/oder Social Media gewidmet haben, vor anderen geheim gehalten?

JA NEIN

8.... kein Interesse an Hobbys oder anderen Aktivitäten gezeigt, weil Sie spielen/online aktiv sein wollten?

JA NEIN

9....ernsthafte Probleme mit der Familie, Freunden oder dem Partner durch das Spielen oder die Nutzung von Social Media gehabt?

JA NEIN

Weiter mit Frage 10 ----->



Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

10.... Nachteile in der Schule/Uni/bei der Ausbildung/der Arbeit/im Praktikum wiederholt erlebt, weil Sie lieber spielen/in den sozialen Medien aktiv sein wollten (z.B. schlechte Noten, Abmahnungen wegen Fehlzeiten, schlechte Zeugnisse oder Beurteilungen, Verlust des Jobs)?

JA NEIN

11.... wegen der Nutzung von Games und/oder Social Media reale soziale Beziehungen, z.B. zu Freunden, Familienangehörigen, Mitschülern, Kollegen, die für Sie früher wichtig waren, riskiert oder verloren?

JA NEIN

12.... wiederholt nicht regelmäßig gegessen, zu wenig geschlafen, Ihre Körperpflege vernachlässigt, weil Sie lieber spielen oder in den sozialen Medien aktiv sein wollten?

JA NEIN

< [**11.1_Hier ist Ihr Ergebnis**] >

Haben Sie 2-3 der ersten neun Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann kann bereits eine problematische Game- und/oder Social-Media-Nutzung vorliegen... Haben Sie eine oder mehr der letzten drei Fragen mit „Ja“ beantwortet, erleben Sie bereits negative **#Folgen** durch Ihr Nutzungsverhalten.

Sehen Sie sich doch noch einmal die Tipps für einen gesunden Umgang mit Games/ Social Media auf den Seiten 24-32 an und überlegen Sie sich, welche von diesen Tipps Sie in den nächsten Wochen umsetzen könnten, um wieder Kontrolle zu gewinnen.

Haben Sie mehr als vier der ersten neun Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann kann eine Gaming- und/oder Social-Media-Sucht vorliegen. Die mit „Ja“ beantworteten Fragen 10-12 geben einen Hinweis auf den Umfang möglicher negativer **#Folgen**.

Liegt eine Sucht vor, ist es sehr viel schwieriger, das Problem allein in den Griff zu bekommen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie süchtig sind, sollten Sie sich Hilfe holen! Zum Glück gibt es Experten, die schon vielen Menschen auf ihrem Weg aus der Gaming- oder Social-Media-Sucht geholfen haben. Auf Seite 46 können Sie nachlesen, wie und wo Sie sich von ihnen Unterstützung holen können.



12_Welche Beratungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

[<...>]

Eine Therapie verfolgt das Ziel, die Betroffenen dabei zu unterstützen, den **#pathologischen** Game- oder Social-Media-Gebrauch beenden zu können und Leid zu lindern. Gleichzeitig können Hintergründe für die Entstehung der Problematik erkennbar gemacht und eventuell auch verändert werden. Für eine Therapie dieses Problems sind Psychotherapeuten und Kliniken zu empfehlen, die sich mit der Behandlung von pathologischem Gaming/pathologischer Social-Media-Nutzung auskennen. Bei der Anmeldung zu einer Therapie sollte deshalb gefragt werden, wie viele Erfahrungen mit der Behandlung von pathologischem Internetgebrauch vorliegen und ob es in der Einrichtung ein spezielles Behandlungskonzept gibt. Und noch etwas ist wichtig: Jede Form von professioneller Beratung und Therapie ist vertraulich! Private Dinge, die in einer Beratung oder Therapie zur Sprache kommen, werden also in jedem Fall mit Sorgfalt behandelt und gelangen nicht an Dritte. Eine Therapie kann

ambulant oder stationär erfolgen.


[<12.1_Was ist eine ambulante Therapie?>]

Eine ambulante Therapie hat den Vorteil, dass die Betroffenen in ihrem Wohnumfeld bleiben können und Veränderungen direkt im realen Umfeld erproben können. Eine Unterbrechung der Schule, der Ausbildung oder der Arbeitstätigkeit ist meist nicht erforderlich. Eine ambulante Therapie findet in aller Regel einmal in der Woche in einem Zeitumfang von jeweils 1 Stunde statt, kann also nach dem Arbeitstag oder der Ausbildung durchgeführt werden. Eine Änderung des Verhaltens ist jedoch dadurch gleichzeitig erschwert, da eine ununterbrochene Konfrontation mit den Schwierigkeiten des Alltags, die vielleicht zum Problem gehören, gegeben ist.

Dazu gehört auch ein leichter Zugang zu Internet, Smartphone, Computer und Konsole. Selbst wenn beispielsweise der Computer zu Hause entfernt wurde, ist die Nutzung über das Smartphone, in Internetcafés oder bei Freunden natürlich möglich. Darüber hinaus ist man mit bekannten Problemen – wie Konflikten mit der Familie – konfrontiert. Dazu können noch Probleme auftreten, die vielleicht bisher nicht so deutlich im Vordergrund waren, weil die Tätigkeiten im Internet bzw. am Computer/an der Konsole geholfen haben, sie zu verdrängen – wie Gefühle von Einsamkeit, Wut, Minderwertigkeit, Ängste anderen Menschen gegenüber, Zukunftsängste etc.



Eine ambulante Therapie ist dann zu empfehlen, wenn ein unterstützendes Umfeld existiert, es noch nicht zu schwerwiegenden **#Folgen** (wie beispielsweise einem dauerhaften Fehlen in der Uni oder zusätzlichen psychischen Problemen) gekommen ist, das Problem nicht schon viele Jahre besteht und erste Schritte zur Problemlösung (z.B. Account-Abmeldung beim Computer-Spiel, das am meisten Zeit beansprucht) schon selbstständig erfolgt sind. Wenn Sie es also schaffen, Ihren Alltag trotz Ihres intensiven Internet-/ Smartphone-/ Computer-/ Konsolegebrauchs noch erfolgreich zu meistern, aber Sie sich professionelle Unterstützung wünschen, dann würde viel für eine ambulante Therapie sprechen.

 @Markus & @Maxim

Update @Markus & @Maxim

Erinnern Sie sich noch an @Markus, für den das Spiel „Call of Duty“ zu einem richtigen Zwang wurde? In der ambulanten Therapie hat Markus dem Spielen den Kampf angesagt und er lernte, wie er mit seinen Gefühlen umgehen kann. Mittlerweile hat Markus wieder eine Arbeit gefunden und auch das Verhältnis zu seiner Freundin hat sich verbessert. „Wir machen jetzt richtig viel miteinander“, sagt Markus. Auch @Maxim entschied sich für eine ambulante Therapie, weil ihm Counter Strike zunehmend den Schlaf raubte, und er durch das Spielen immer aggressiver wurde. Maxim spielt immer noch sehr gerne, aber nur eine Stunde am Tag und nicht mehr Counter Strike. „Das Spiel hat mich wahnsinnig gemacht und hat letztendlich dazu geführt, dass meine damalige Freundin sich von mir trennte. So einen Fehler möchte ich nicht noch mal begehen.“ sagt Maxim.

[<12.2_Was ist eine stationäre Therapie?>]

 @Caro

Update @Caro:

Eine stationäre Therapie erfolgt in einer entsprechenden Fachklinik. Eine gewisse räumliche Distanz zum Wohnumfeld ist damit gegeben. In schwereren Fällen kann dies nötig sein, damit Betroffene ihr Problemverhalten überhaupt unterbrechen können und in diesem Umfeld lernen, ihren Tagesablauf wieder neu zu organisieren. Eine stationäre Therapie ist dann zu empfehlen, wenn die zuvor genannten Bedingungen für eine ambulante Therapie nicht gegeben sind und dadurch eine engere Betreuung nötig ist.

Erinnern Sie sich daran, dass @Caro am liebsten ihre Social-Media-Apps gelöscht hätte und sie das Bedürfnis verspürte, sich ein richtiges Hobby zu suchen? Da es Caro sehr schwer fiel, ihre Vorhaben allein in die Tat umzusetzen, entschied sie sich für professionelle Unterstützung. Weil Caro kaum noch die Uni besuchte und sozial ziemlich isoliert war, wurde ihr eine stationäre Therapie empfohlen. Nach einigen Wochen in der Therapie ging es Caro schon viel besser. „Ich habe endlich wieder die Kontrolle über meinen Alltag zurückgewonnen. Die sozialen Medien sind mir einfach nicht mehr so wichtig. Viel lieber lerne ich jetzt Gitarre spielen. Manchmal nutze ich dafür sogar YouTube, um mir Erklärungsvideos anzusehen, aber das macht mich nicht wirklich süchtig. Ein bisschen Angst, in der Uni keinen Anschluss mehr zu finden, habe ich leider immer noch. Aber wenn es mir gelungen ist, über die sozialen Netzwerke viele Kontakte zu knüpfen, dann gelingt es mir auch im realen Leben Freundschaften zu schließen und zwar richtige, so ganz ohne Filter“, sagt Caro.



[<12.3_Was passiert mit Ihnen in einer Therapie?>]

Die erste Phase der Behandlung kann trotz aller Unterstützung schwierig sein. Das dominierende Verhalten der letzten Zeit fällt plötzlich weg, damit kommt dann häufig auch ein starkes Gefühl innerer Leere auf. Die meisten wissen dann erst einmal einfach nichts mit sich anzufangen. Die Nutzung von Games und Social Media hat neben dem Aspekt der Unterhaltung oft auch eine Flucht aus dem Alltag oder vor einer inneren Leere ermöglicht, die jetzt plötzlich wegfällt. Diese neu wahrgenommene innere Leere kann verbunden sein mit anderen Gefühlen wie Wut und Aggressionen oder auch Traurigkeit und Hilflosigkeit.

Welche Art von Gefühlen und Gedanken oder auch Verhaltensweisen auftritt, unterscheidet sich aber von Person zu Person. Gleichzeitig bilden diese Reaktionen einen Zugangsweg in der Behandlung. Es geht in der Therapie dann darum, diese Gefühle zu erkennen, zu verstehen, woher sie kommen und welche Rolle die Tätigkeiten am Computer, Smartphone und Co. bisher bei dem Versuch gespielt haben, mit solchen Gefühlen umzugehen. Damit ist ein möglicher Zugang zu den Hintergründen des Problems gegeben.

Viele Betroffene haben in der Zeit intensiver Game-/Social-Media-Nutzung vor allem

virtuelle Kontakte gepflegt und die realen Kontakte zu anderen Menschen stark reduziert oder sogar ganz vermieden. Häufig geht damit auch ein Verlust von Fähigkeiten in diesem Bereich einher. Bei einigen waren diese sozialen Fähigkeiten nie besonders gut ausgeprägt und der Game-/Social-Media-Gebrauch stellte die Möglichkeit einer Alternative dar. In beiden Fällen ist das Neu- oder Wiedererlernen von Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen wichtig.

Zusätzlich werden in der Therapie alternative Aktivitäten für sie mit ihnen gemeinsam überlegt und ausprobiert. Diese Aktivitäten können später ihren Alltag bereichern und ihre Lebensqualität steigern. Oft ist es eine wichtige Erfahrung für die Betroffenen, dass auch Freizeitaktivitäten, in denen Internet, Computer und Co. keine Rolle spielen, zum eigenen Wohlbefinden beitragen und ihnen wieder Spaß machen können. Allgemein ist die Erarbeitung einer neuen Tagesstruktur inklusive alternativer Freizeitaktivitäten ein wichtiger Aspekt in der Therapie.

Wesentlich ist selbstverständlich auch die Frage nach dem zukünftigen Umgang mit Games und Social Media. Dies ist oft für die Betroffenen die wichtigste Frage überhaupt. Sinnvoll ist jedoch, erst einmal einen ausreichenden Abstand zum Problemverhalten zu schaffen und in der Therapie kritisch zu hinterfragen, welche Vor- und Nachteile mit

der Game-/Social-Media-Nutzung einhergehen. Die allermeisten Betroffenen wollen das Internet, das Smartphone, die Konsole und den Computer auch weiter „normal“ nutzen, allerdings mit geringeren Nutzungszeiten. Viele erkennen im Laufe einer Therapie, dass dies ein sehr schwerer Weg ist und entscheiden sich weitgehend gegen eine Nutzung bestimmter Games oder sozialer Medien. Während sie dagegen andere Dinge im Internet (aus dem „grünen Bereich“ im Ampelmodell) ohne Probleme im Alltag erledigen können, ohne gefährdet zu sein, darüber die Kontrolle zu verlieren oder dafür große Zeitkontingente aufzuwenden.

Wichtig ist, dass eine solche Entscheidung von den Betroffenen selbst getroffen wird und unter Abwägung des Nutzens und der damit verbundenen Risiken erfolgt. Sie können und sollen also diesen Prozess mitgestalten.

13_Thanks for following!

[<...>]

_Danke für Ihr Interesse!

Wir hoffen, dass diese Broschüre wertvolle Informationen für Sie enthalten hat und wünschen Ihnen zum Abschluss, dass Sie nicht nur mit dem Internet, dem Smartphone, dem Computer und Co. in Zukunft erfolgreich und ohne Nachteile umgehen können, sondern auch, dass Sie Ihren weiteren Lebensweg gemäß Ihrer Wünsche gestalten können.

#_Register

{<...>}

#Akku: Viele Menschen beunruhigt der Gedanke, dass die Batterie ihres Smartphones leer gehen könnte, wenn sie unterwegs sind
#alarmierend: Die Anzahl Jugendlicher, die als Gaming-/Social-Media-süchtig einzustufen ist, ist alarmierend
#App: Digitale Anwendungsprogramme
#ArcadeSpiel: Spiel, bei dem es hauptsächlich um Schnelligkeit und Geschicklichkeit geht
#Avatar: Spielfigur in einem Videospiel
#CallOfDuty: Ego-Shooter-Spiel, in dem man die Rolle eines Soldaten in einem Kriegsszenario einnimmt
#CandyCrush: Puzzle-Videospiel
#Challenges: Verrückte Aktionen, zu denen Nutzer sozialer Medien sich gegenseitig auffordern
#Chatten: Austauschen von digitalen Textnachrichten
#Cybermobbing: Mobbing über das Internet
#Daten: Man sollte aufpassen welche persönlichen Informationen man im Internet preisgibt
#DauerFeedback: Spieler bekommen in vielen Spielen dauerhaft das Feedback, besonders gut zu sein
#EgoShooterSpiel: Spiele mit Waffengewalt, die aus der Egoperspektive gespielt werden
#Emotes: Tänze oder andere Stimmungsdrücke, die Avatare zur Schau stellen können
#Ernährung: Kann durch die Nutzung von Games und/oder Social Media negativ beeinflusst werden
#Events: Turniere oder Spielverabredungen von Gamern
#Facebook: Plattform, auf der Fotos, Links, Videos und Kommentare geteilt werden können
#Feed: Pinnwand eines sozialen Mediums, die Beiträge verschiedener Nutzer enthält und ständig aktualisiert wird
#Fifa: Fußballsimulationsspiel
#Fitness: Sollte durch die Nutzung von Games und/oder Social Media nicht vernachlässigt werden

#Follower: Person, die die Profile von anderen Social-Media-Nutzern abonniert hat und über ihre Beiträge informiert wird
#Folgen: Die übermäßige Nutzung von Games/Social Media kann zu negativen sozialen, psychischen und körperlichen Folgen führen (s. Seite 39)
#FollowMeAround: Selbstgedrehte Videos über private Erlebnisse und Unternehmungen
#FOMO: Die Angst etwas (im Internet) zu verpassen
#Fortnite: Videospiel, in dem man gegen andere Spieler ums virtuelle Überleben kämpft
#free2play: Spiele, die man sich kostenlos herunterladen kann
#Games// #Gaming: Smartphone-, Computer- und Konsolenspiele // digitale Spiele spielen
#GamingSucht: Die Sucht nach der Beschäftigung mit digitalen Spielen
#Google+: soziales Medium von Google
#GTA: Spiel, in dem verschiedene kriminelle Handlungen und Verbrechen in einer virtuellen Stadt ausgeübt werden können
#InAppKäufe: Käufe, die Nutzern eines Spiels oder einer App einen Vorteil verschaffen können (z.B. neue Items)
#Influencer: Menschen, die sich über das Internet vermarkten
#Instafood: Hashtag, das häufig im Zusammenhang mit Bildern von Essen auf Instagram genutzt wird
#Instagram: Plattform, auf der Videos und Fotos geteilt werden können
#Items: Gegenstände, die in einem Spiel oder einer App genutzt werden (z.B. Waffen, Helme)
#keinEnde: Immer mehr Games sind so aufgebaut, dass man sie theoretisch endlos spielen könnte
#LeagueOfLegends: Online Rollenspiel, bei dem man im Team das Hauptgebäude eines gegnerischen Teams zerstören muss
#LetsPlay: Videos von Spielerlebnissen eines Gamers
#Likes // #liken: Damit drücken Nutzer sozialer Medien aus, dass ihnen ein Bild, Video oder Kommentar eines anderen Nutzers gefällt // eine Gefällt-mir-Angabe machen
#Lootboxen: Überraschungskisten mit verschiede-

nen Items, die in Spielen erworben, gefunden oder gewonnen werden können
#Minecraft: Spiel, in dem man virtuelle Welten aufbauen und erkunden kann
#MultiplayerGames: Internetbasierte Spiele mit mehreren Teilnehmern
#MultiplayerModi: Mehrspielermodus, in dem man gegen oder mit mehrere/n Spieler spielt
#pathologisch: Krankhaft
#Post// #posten: Ein Foto, Video oder Kommentar, das/der auf einer Social-Media-Plattform hochgeladen wurde // etwas in einem sozialen Medium hochladen
#Produktplatzierungen: Werbeartikel, die auf Fotos, in Filmen oder in Videos präsentiert werden
#PushNachricht: Ereignismeldungen, die ohne das Öffnen der App auf dem Display des Smartphones/Tablets erscheinen
#Rollenspiel: Spiel, in dem Spieler die Rollen verschiedener Menschen, Tiere oder Gestalten einnehmen können
#Schlaf: Kann durch die Nutzung von Games und/oder Social Media (erheblich) beeinträchtigt werden
#Selfies: Selbstporträts, die häufig in sozialen Medien hochgeladen oder verschickt werden
#Sims: Videospiel mit Lebens-/Familiensimulation
#Skins: Outfits und Äußerlichkeiten, die das Erscheinungsbild eines Avatars verändern
#Snapchat: Plattform auf der hauptsächlich mit Filtern versehene Fotos ausgetauscht werden können
#Snaps: Schnappschüsse, die über Snapchat an mehrere Kontakte gleichzeitig geschickt werden können
#SocialMediaSucht: Die Sucht nach der Beschäftigung mit sozialen Medien wie WhatsApp, Instagram, Snapchat und Co.
#Sportsimulationsspiel: Spiel, in dem man virtuell einer Sportart, wie z.B. Fußball oder Basketball, nachgeht
#Steps: Mithilfe ein paar weniger Schritte kann man wieder mehr Kontrolle über das Nutzungsverhalten von Games/Social Media erlangen
#Story: Social-Media-Beiträge (z.B. persönliche Videos), die nach 24h automatisch gelöscht werden

#Streaks: Symbolisieren, wie viele Tage in Folge sich Snapchat-Nutzer gegenseitig Bilder geschickt haben
#Streaming: Das Ansehen von Videos und Filmen, die im Internet hochgeladen wurden
#Stundenplan: Das Aufstellen eines Stundenplans hilft dabei, die Kontrolle über sein Nutzungsverhalten (zurück)zugewinnen
#Suchtstrudel: Durch die übermäßige Nutzung von Games/Social Media kann man in eine Abwärtsspirale geraten, die in einer Sucht endet
#Tagebuch: Das Führen eines Tagebuchs kann zu einem besseren Einblick in das persönliche Nutzungsverhalten von Games und Social Media verhelfen
#TeamBattles: Kämpfe zwischen Spielern verschiedener Teams
#virtuelleWährung: Währung, die für den Handel innerhalb virtueller Welten eingesetzt werden kann
#WhatsApp: Plattform zum Austausch von Nachrichten, Sprachnotizen und Fotos
#YouTube: Video-/Filmportal



Medientagebuch

Woche vom>	bis>
------------	------

Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Stunden	Was? (Snapchat, Fortnite, Instagram, ...)	Alternative Aktivität (Sport, Freunde ...)	Mit wem?	Stimmung				
							extrem schlecht	schlecht	weder nicht	gut	sehr gut



Diese Woche habe ich insgesamt

Stunden mit Games/Social Media verbracht. So viele Stunden habe ich mit alternativen Aktivitäten verbracht: ()



**[<Zum Weiterlesen>]****_Links:**

Klicksafe, EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: <https://www.klicksafe.de>

Medienprofis, Tipps für Eltern und Lehrer: <https://medienprofis.projuventute.ch>

Schau hin, hilft Eltern bei der Medienerziehung: <https://www.schau-hin.info>

Deutsches Kinderhilfswerk: www.dkhw.de

DAK/DZSKJ/forsa (2015). Studie: Internetsucht im Kinderzimmer. Hamburg.
Download über <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/internetsucht-im-kinderzimmer-1728418.html>

DAK/DZSKJ/forsa (2016). Studie: Game Over. Wie abhängig machen Computerspiele? Hamburg.
Download über <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/jeder-12--junge-suechtig-nachcomputerspielen-1860860.html>

DAK/DZSKJ/forsa (2017). Studie: WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media. Hamburg.
Download über <https://dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co-1968568.html>

DAK/DZSKJ/forsa (2019). Studie: Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird. Hamburg.
Download über <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/computerspielsucht-2053894.html>

_Veröffentlichungen (englisch/deutsch):

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(6), 725-740.

Wampfler, P. (2018). Generation» Social Media «: Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Vandenhoeck & Ruprecht.

[<Wer sind wir?>]

Wir sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Forschungsprojektes im Universitätsklinikum Hamburg- Eppendorf. Unsere Aufgabe war es, Informationen über suchtartigen Internet- und Gamegebrauch zu sammeln. Die Broschüre entstand im Rahmen des Forschungsprojekts „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“ am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mit Unterstützung aus Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und wurde im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit aktualisiert.

Im Januar 2019 erfolgte eine grundlegende Überarbeitung durch das DZSKJ im Auftrag und mit Hilfe finanzieller Mittel der DAK-Gesundheit. Diese Broschüre wurde erstellt, um Ihnen seriöse Informationen zu liefern, anhand derer Sie Ihr Verhalten für Sich selbst prüfen können. Sei es, weil Sie wissen wollen, ob an den Bedenken Ihrer Familie etwas dran ist, oder weil Sie selbst das Gefühl haben, ein Problem zu haben. Der größte Anteil des Inhalts dieser Broschüre wurde von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten beigetragen, die wir als Experten hinzugezogen und befragt haben.

[<Text und Redaktion>]

- » Austermann, Maria
- » Fangerau, Nicole
- » Kegel, Katharina
- » Kunze, Sabrina
- » Paschke, Kerstin, Dr.
- » Petersen, Kay Uwe, Dr.
- » Schelb, Yvonne
- » Spieles, Holger
- » Thiel, Roland
- » Thomasius, Rainer, Prof. Dr.
- » Thomsen, Monika, Dr.
- » Trautmann, Sina, Dr.
- » Wartberg, Lutz, Dr.

[<Der Text der Broschüre beruht ferner auf schriftlichen Vorarbeiten der folgenden Expertinnen und Experten in der Beratung/Behandlung von Menschen mit pathologischem Internetgebrauch:>]

- » Calia, Giulio, Dr.; LWL-Klinik Hamm
- » Feindel, Holger, Dr.; AHG Klinik Münchwies
- » Freund, Solveig; AHG Klinik Schweriner See
- » Koch, Andreas; Lost in Space, Berlin
- » Moll, Bettina; Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- » Strauch, Frank, Dr.; AHG Klinik Schweriner See

[<Virtueller Kontakt>]

hallo@computersuchthilfe.info
www.computersuchthilfe.info

[<Persönlicher Kontakt>]

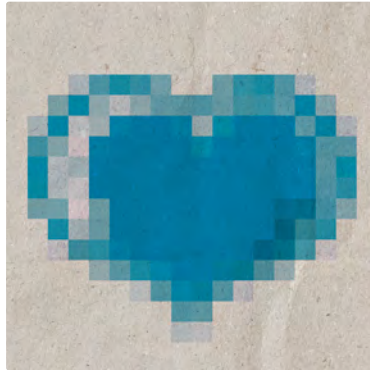
T 040 / 7410 - 59307
F 040 / 7410 - 56571

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

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistr. 52
20246 Hamburg / Germany



COMPUTERSUCHTHILFE /INFO



GAMING- UND SOCIAL-MEDIA-SUCHT

Informationen für Erwachsene,
die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind

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