

# Wenn Onlinekonsum zum Problem wird

Janna Meyer  
Psychotherapeutin FSP  
Integrierte Suchthilfe Winterthur  
Tösstalstrasse 19  
8400 Winterthur  
janna.meyer@win.ch

# Weshalb dieser Workshop?

# Ziele des Workshops

- Sicherheit gewinnen
- Konsumverhalten besser verstehen und einschätzen können
- Strategien und Handlungsmöglichkeiten kennen lernen

# Von was ist hier die Rede?

"Sie lechzen danach, täglich nach Neuem zu Fragen, Neues zu hören, Neues zu erzählen. (...). Und tatsächlich sehen wir, dass Menschen jeden Standes und jeder Stellung an diesem Fehler leiden. (...). Ja einige sind so schrecklich neugierig (...), dass sie sich nicht scheuen, sie sogar in den Kirchen während der heiligen Handlung zu lesen oder zu hören sowie in Amtsstuben bei noch wichtigeren Besprechungen.,,

# Modern Times















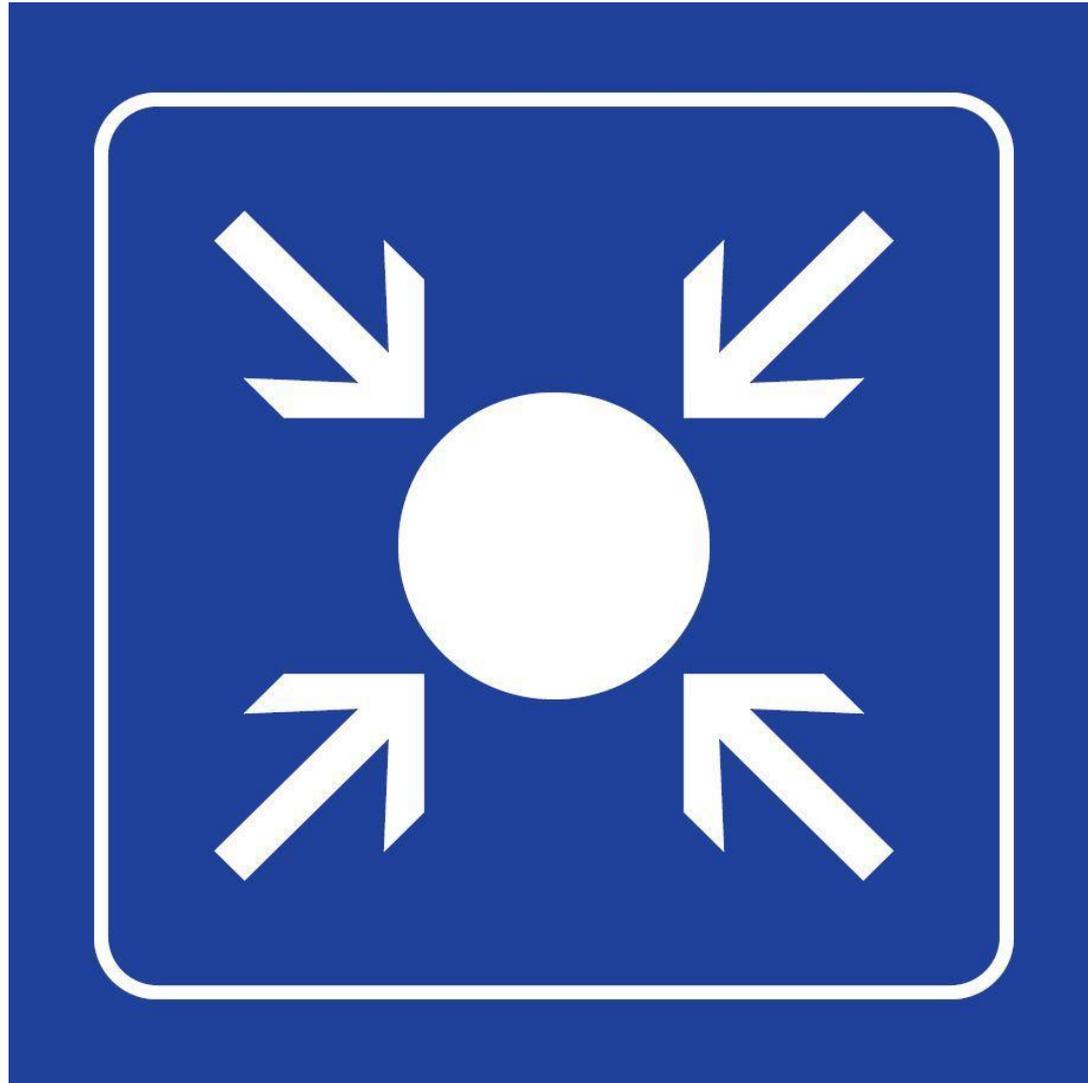








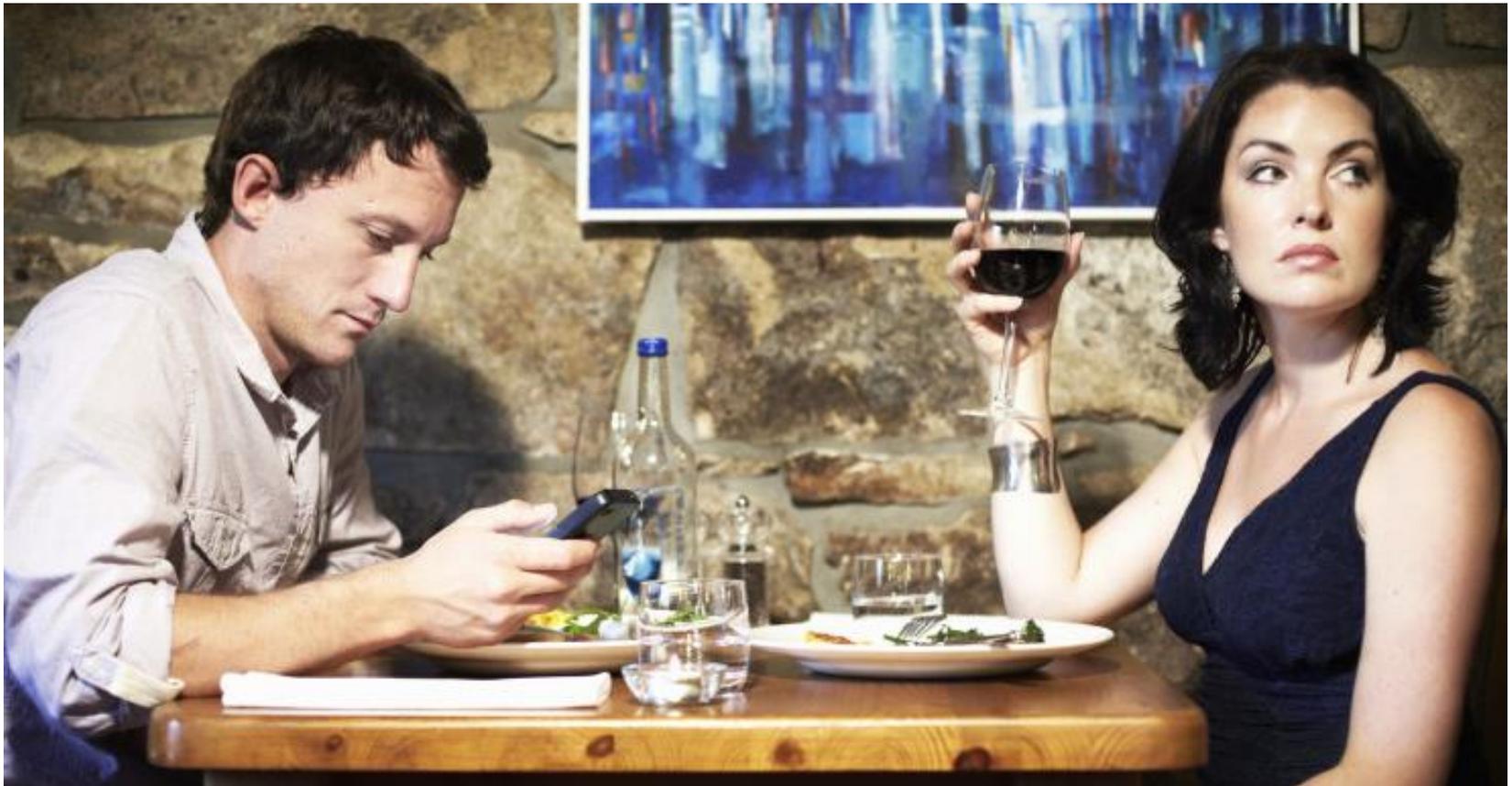




# Smartphone – Ein Familienmitglied?



# Eigener „exzessiver“ Konsum?



# Reflexion / Fragen

## Früher

- Was haben Sie als Kind/Jugendliche „exzessiv“ gemacht?
- Wie hat ihr Umfeld reagiert?

## Heute

- Was machen Sie heute exzessiv?
- Wie reagiert ihr Umfeld?

# Vier Qualitäten von Onlinekonsum

# 1. Kompetenter Konsum

- „Genuss“
- Vorteile des Internet gezielt nutzen
- Wichtiges wird erledigt
- ausgewogenes Verhältnis zwischen virtueller Welt und realer Welt

## 2. Exzessiver Konsum

- erhöhter Zeitdauer des Konsums
- andere Lebensbereiche werden (vorübergehend) vernachlässigt
- oft auf eine gewisse Lebensphase beschränkt
- nicht zwingend problematisch

# 3. Problematischer- Missbräuchlicher Konsum

- fließende Grenze zwischen exzessivem und problematischem Konsum
- Konsum geht über Genuss hinaus
- z.B. Verdrängung von Problemen/unangenehmen Gefühlen
- Vernachlässigung anderer Lebensbereiche

## 4. Süchtiger Konsum

- Wissenschaft uneinig ob es Onlinesucht gibt bzw. ob Begriff zutreffend ist
- Symptom eines anderen zugrunde liegenden Problems: Unterschiedliche Versorgungssysteme bei Jungen und Mädchen
- Erfahrung in der Praxis spricht für Onlinesucht bzw. **internetbasierte Störungen als eigenständiges Störungsbild**

# Was ist Sucht?

Kontinuierliche Anwendung von etwas,  
trotz seiner schädlichen Auswirkung

Die Droge übernimmt die Kontrolle über  
das Dopamin-Belohnungssystem

# Onlinesucht

Internetsucht, pathologischer Internetgebrauch

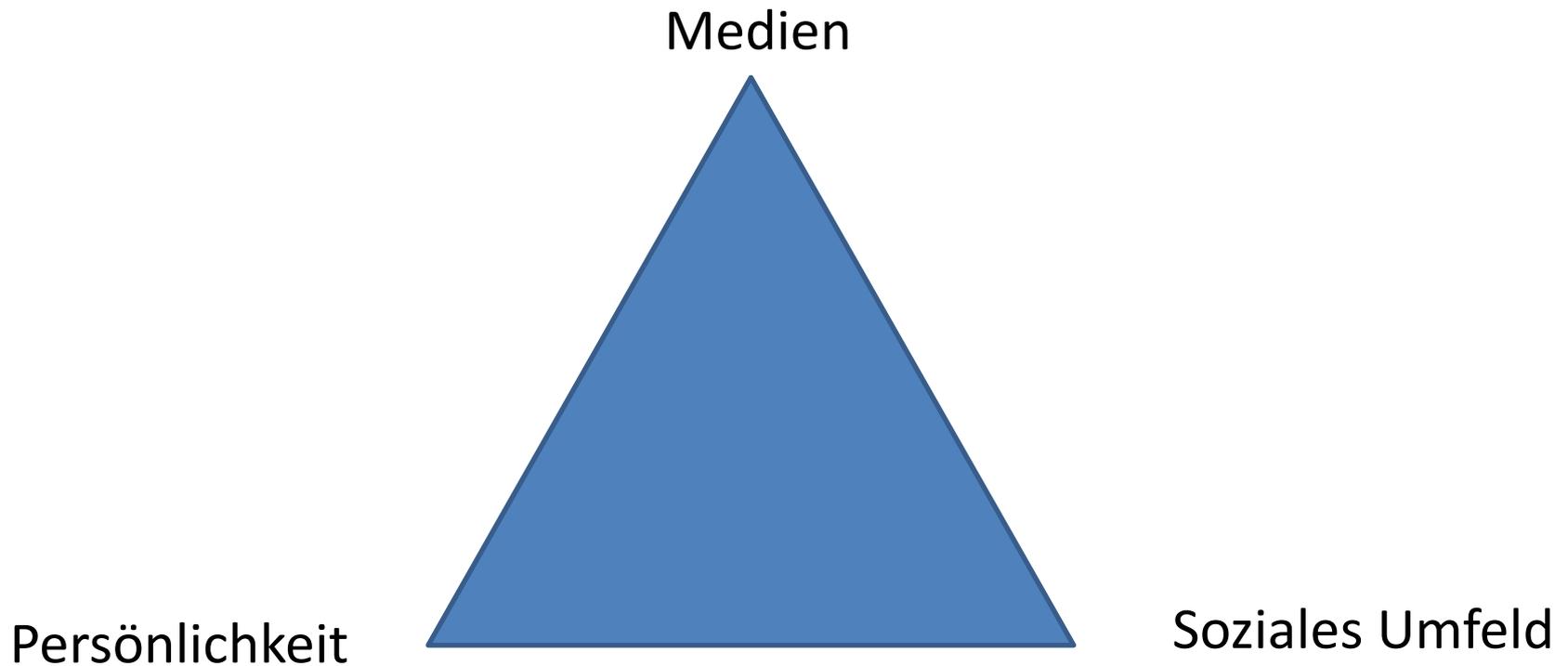


# Erscheinungsformen von Onlinesucht

- Social Media
- Gamen
- zwanghaftes Sammeln von Informationen
- Pornografie
- Netflix, Youtube, „Binge Watching“

# Wie kann es soweit kommen?

# Entstehungsfaktoren



# Personenbezogene Faktoren

- Mühe mit Triebaufschub
- mangelndes Selbstwirksamkeitsgefühl
- mangelnde Stressbewältigungsstrategien  
→ Realitätsflucht
- soziale Ängstlichkeit
- Adoleszenz
- weitere

# Umweltbezogene Faktoren

- Wohnortwechsel
- fehlende Tagesstruktur
- Verfügbarkeit
- Mobbing
- familiäre Situation
- weitere

# Medienbezogene Faktoren

- Eintauchen in eine andere Welt
- ständige Verfügbarkeit
- Belohnungssystem
- Entwicklungspotential
- Offenheit der Spielwelt
- Bindung ans Medium
- Soziale Faktoren

# Suchtkriterien

- Gedankliche Vereinnahmung
- Entzugerscheinungen
- Toleranzbildung
- Kontrollverlust über Konsummenge und -dauer
- Verhaltensbezogene Vereinnahmung
- Mangelnde Strategien im Umgang mit Stress, Gefühlen
- Täuschen des Umfeldes
- Gefährdungen und Verluste
- Fortsetzung des Konsums trotz neg. Konsequenzen

# Strategien

- gesunden Konsum vorleben
- Eltern ziehen am gleichen Strick

- wertfrei / nicht von Sucht reden
- den ganzen Menschen sehen

- Interesse zeigen
- In Beziehung sein, gemeinsame Erlebnisse

- Gemeinsames erarbeiten von Regeln und Konsequenzen → Weniger ist mehr!
- Klare Grenzen – konsequent bleiben  
→ „Man soll das Eisen schmieden wenn es kalt ist!“ Stärke statt Macht

- gut hinschauen

- Gehirn braucht Abwechslung
- Balance zwischen realer und virtueller Welt

- Konsumkompetenz vor Abstinenz  
→ kein kalter Entzug!

# KEIN ZUTRITT

für Besserwisser, für Spione,  
für Spaßbremsen, für Miesmacher

und für meine lieben, neugierigen

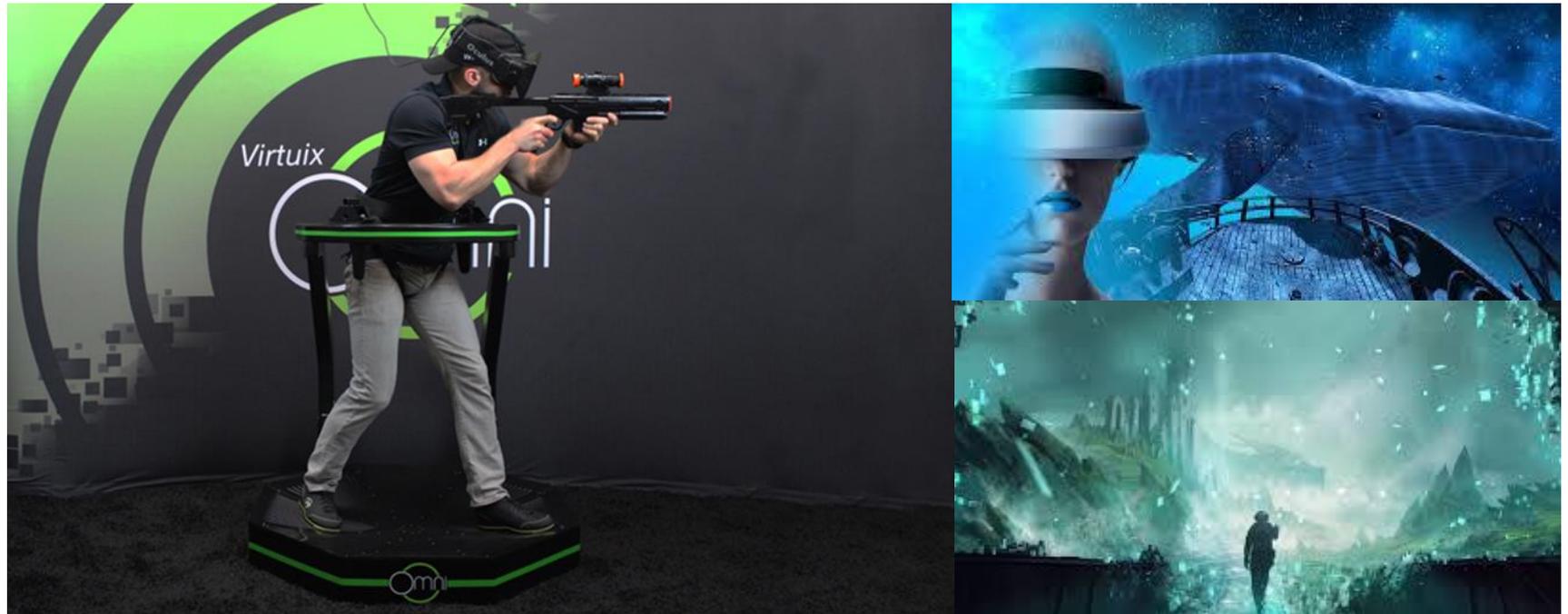
## ELTERN

(bitte auch nicht anklopfen!)

# Werkzeugkiste

- Vier Konsumqualitäten
- Entstehungsfaktoren
- Strategien
- Wichtige Frage: Ist Wichtiges noch möglich?

# Immersion



# Immersion

„Immersion ist ein metaphorischer Begriff, abgeleitet von der physikalischen Erfahrung des Untertauchens in Wasser. Wir suchen nach demselben Gefühl einer psychologisch immersiven Erfahrung wie wir sie von einem Sprung ins Meer oder den Swimming Pool erwarten: Das Gefühl, von einer vollständig anderen Realität umgeben zu sein, so unterschiedlich wie sich das Wasser zur Luft verhält, die unsere gesamte Aufmerksamkeit auf sich zieht, unseren gesamten Wahrnehmungsapparat.“

(Janet H. Murray, Professorin für digitale Medien)

- Neue Techniken wie z.B. 3D Brillen verstärken Möglichkeit für Immersion → Games werden «immersiver»
- Flucht aus realer Welt in virtuelle Welt wird immer leichter (abschalten, herunterkommen, sich erholen).
- Verführung zum Verdrängen und Vermeiden wird grösser.
- Erhöhter Stress: Durch die immer realere Darstellung der virtuellen Welt können auch körperliche und emotionale Reaktionen auf ein Spiel verstärkt werden. Flucht- und Kampfenergie kann nicht abgebaut werden. Was emotional für den Spieler als Spass wahrgenommen wird, wird vom Körper als Stress interpretiert. Dies kann zu Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, geschwächtes Immunsystem, Appetitlosigkeit und depressiver Verstimmung führen.

([www.gamesucht.com](http://www.gamesucht.com))

# Belohnung

Onlinegames: Differenzierte, ausgeklügelte Belohnungssysteme. Dem Benutzer angepasst (Level) und intermittierend → Belohnung nicht voraussehbar. Diese Form der Verstärkung ist sehr nachhaltig und löschungsresistent.

→ Belohnungssystem, Dopamin, Erwartungshaltung, Suchen bis erfüllt

# Persistenz

Persistenz der Medien- und Spielwelt, z.B.  
Openworldspiele: Keine abgeschlossenen Stories,  
Welten → Angst etwas zu verpassen

# Therapie

- Abklärung
- Systemische Therapie
- Verhaltenstherapie

Häufigste Ziele:

Weniger Konflikte in der Familie

Zurück in die reale Welt

# Abklärung

- Anamnese
- Diagnostik: Offenes diagnostisches Gespräch, strukturierte und standartisierte klinisch-psychologische Interviews, Fragebogen und Tests
- «Humus» (sozial, individuell, medial) erforschen auf dem Sucht entstanden ist → sich Zeit nehmen für Klärungsarbeit, inkl. systemischem Blickwinkel
- Raumgestaltung, Spielperipherie
- Spielexploration, Ablauf (warming up...) usw.
- Virtuelle Welt vs. Reale Welt
- Kompetenzen und Ressourcen

# Motivationsbildung

- Junge Patienten weniger einsichtig → strukturgebende Elternarbeit, Eltern dazu bringen am gleichen Strick zu ziehen.
- Ältere Patienten, welche an der Schwelle zum Erwachsenenleben stehen, sind eher bereit für Veränderung/Therapie.
- Gamen ist immer wieder selbstwertstärkend, das schwächt die Motivation für Verhaltensänderung.
- Gamen wird zur Emotionsregulation eingesetzt.
- Spiele durch Ziele in der «realen Welt» ersetzen, die genug motivieren, das Game loszulassen.

# Behandlung

- Zugrunde liegende psychischen Probleme / Komorbiditäten (Depressionen, Soziale Ängste, ADHS, Asperger Syndrom, Cannabisabhängigkeit)
- Arbeit mit Umfeld z.B. verbindliche Abmachungen, Vorbildrolle
- Onlinesucht-spezifische Behandlung

# Systemischer Blickwinkel

- Wie hängt Spielsucht mit System zusammen?
- Beziehung der Eltern bei Onlinesüchtigen kann schwierig sein
- Arbeit im Familiensetting
- Eltern oft nicht der gleichen Meinung → Normalisieren. Ziel, ein selbständiges, lebensfähiges Kind aufzuziehen jedoch oft gleich. Ziel: Gemeinsame Haltung, klare Regeln durchsetzen → kleinsten gemeinsamen Nenner finden
- Vermeidung reaktiver Regeln
- Regeln zusammen mit Kind erarbeiten.
- Entstigmatisieren, Interesse für Onlinewelt zeigen, Übung Medienhaushalt
- Kind nicht auf «Gamer» reduzieren
- Empathie: In die Schuhe des anderen schlüpfen

# Onlinesucht spezifische Behandlung

## Motto: Zurück in die Reale Welt!

- Konsumverhalten verändern
- Selbstsicherheit, -wirksamkeit
- Impulskontrolle / Triebaufschub
- Selbstwahrnehmung
- Wahrnehmung der Welt wieder erlernen – Sinne schulen → u.a. Empathiefähigkeit
- Sozialkompetenz
- Emotionsregulierung
- Ins Erleben kommen

# Entzug vs. Trauerprozess

- Kein «kalter» Entzug, nicht aufzwingen
- Der Entzug vom Gamen ist oft komplexer als bei substanzgebundenen Süchten, Betroffene müssen viel mehr loslassen (Freunde, Erfolgserlebnisse usw.)
- Ohne Trauerarbeit oft nicht möglich
- Entzug muss vorbereitet werden um loslassen zu können, z.B. Führung der Gilde abgeben.

# Zum Beispiel Fortnite

- Beschränkte Spielzeiten
- Nicht aufs Smartphone
- Sich Spiel zeigen und Faszination erklären lassen, versuchsweise mitspielen
- Vorsicht mit Verboten
- In-App-Käufe (Pay wall, Loot box)

# Hilfsangebote

- [www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.ch)  
Suchtprävention  
Suchthilfe
- [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
- Universitäre Psychiatrische Klinik Basel  
Stationäre Abteilung für Verhaltenssüchte

# Weiterführende Informationen

- Gamesucht.com
- Bupp.at
- „Medien-Kids“ von Eveline Hipeli
- „Von der Steinzeit ins Internet“ von Lutz Jäncke
- „Das gierige Gehirn“ von Judson Brewer

# Take Home Message

- Exzessiver Konsum muss nicht problematisch sein
- Ist Wichtiges möglich?
- Hilfe holen

# Diskussion Fragen

# Feedback

**Ist das Ihr letzter Workshop für heute?**

**Dann würden wir uns über ein kurzes  
Feedback (5min) von Ihnen freuen!**

*Vielen Dank.*

*Ihre Gruppe Netizen  
der Stadt Winterthur*

Netizen  
digital kompetent

SCAN ME



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!