



Mediensucht

Internet, Computerspiele und Handy als Zeitfresser bis zur Suchtentwicklung

Wie äußert sich die Abhängigkeit von Medien?

Weshalb sind die neuen Medien suchtfördernd?

Was kann ich tun, wenn ein Angehöriger Anzeichen einer Mediensucht aufweist?

Antworten auf Ihre Fragen

MEDIENSUCHT

Internet, Computerspiele und Handy als Zeitfresser bis zur Suchtentwicklung

Wie äußert sich die Abhängigkeit von Medien wie Internet, Handy und Computerspielen?

Es gibt verschiedene Verhaltensweisen, die auf eine Abhängigkeit hinweisen, etwa:

- Ein verringerter Verhaltensspielraum:
Der Betroffene verbringt den größten Teil seiner Zeit im Internet, am Handy oder mit Computerspielen.
- Mangelnde Fähigkeit die Zeiten zu reduzieren, trotz eindeutig schädlicher Folgen wie den Verlust von Partner oder Freunden, schulische oder berufliche Leistungseinbrüche, Schulversäumnis.
- Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Medium.
- Auch unangenehme körperliche oder emotionale Zustände wie Unruhe, Nervosität oder Aggressivität können auftreten, wenn das Medium unerreichbar ist.

Seit 2013 ist im DSM-V¹ die Abhängigkeit von internetbasierten Computerspielen („Internet Gaming Disorder“) als Forschungshypothese eingeführt. Mit der ICD-11² (vorgestellt Juni 2018, in Kraft tretend 2022) wird Computerspieleabhängigkeit zur anerkannten Krankheit.

Es gibt bei den Symptomen viele Parallelen zu anderen Suchterkrankungen wie etwa Glücksspiel.



Weshalb sind die neuen Medien suchtfährdend?

Die neuen Medien sind nicht grundsätzlich gefährlich. Erst wenn Nutzer keine Alternative zu dem Medium sehen, besteht Suchtgefahr. Gefährlich kann ein Computerspiel dann werden, wenn es fehlende Herausforderung in Schule oder Beruf ersetzt und das Spiel wichtiger wird als reale Aufgaben.

Bei sozialen Netzwerken ist vor allem die Verwechslung und der Ersatz realer durch virtuelle Freunde riskant. Wer sich im Netz anerkannter fühlt als in der Realität, flieht häufig in die virtuelle Welt.

¹ Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen

² Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten



Sind die neuen Medien für Kinder und Erwachsene gleich gefährdend?

Laut dem Drogenbericht der Bundesregierung von 2012 sind etwa drei bis sieben Prozent der Internetnutzer betroffen. Die am meisten gefährdete Gruppe sind offenbar männliche Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 – 24 Jahren, etwa drei Prozent der männlichen Jugendlichen und etwa 0,3 Prozent der weiblichen Jugendlichen. Bei exzessiver Nutzung sozialer Netzwerke wie Twitter oder Facebook sind mehr Mädchen betroffen. Ältere Erwachsene stehen den neuen Medien noch reservierter gegenüber, sie sind eher durch zu hohen TV-Konsum gefährdet.

Was kann ich tun, wenn ein Angehöriger Anzeichen einer Mediensucht aufweist?

Es kann helfen, das Gespräch zu suchen und die Verhältnisse anzupassen, soweit das möglich ist, z.B. bei Kindern und jüngeren Jugendlichen den Konsum zu beschränken, andere Beschäftigungen vorzuschlagen und gemeinsam umzusetzen. Das Aufstellen von Regeln und Konsequenz bei der Umsetzung sind hier wichtig. Wenn keine Lösung in Sicht ist: professionelle Hilfen in Anspruch nehmen. Wenn Ihr Angehöriger bestreitet, süchtig zu sein, ist die Beratung im ersten Schritt auch ohne den Betroffenen selbst möglich.

Kann eine psychische Vorerkrankung die Suchtgefahr verstärken? Wenn ja, inwiefern?

Es gibt bei Medienabhängigkeit häufig begleitende psychische Erkrankungen wie Depression oder soziale Phobie, bei denen eine Flucht in die Medien zunächst symptomlindernd wirkt. Der Betroffene fühlt sich etwa im Kreise seiner Mitspieler anerkannt und kann online selbstbewusster auftreten als in der Realität.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich oder mein Angehöriger abhängig ist?

In der MEDICLIN Fachklinik für Akutpsychosomatik können Betroffene voll- und teilstationär behandelt werden. Ansprechpartner sind die Ärzte und Therapeuten der Fachgebiete Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

Gerne beraten wir Sie persönlich in einem Vorgespräch über die Behandlungsmöglichkeiten. Bei Bedarf unterstützen wir Sie, den richtigen Ansprechpartner für eine ambulante Behandlung an Ihrem Wohnort zu finden.

MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen Fachklinik für Akutpsychosomatik

Ziergartenstraße 9
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen
Tel. 0 56 21 796-885, Fax 0 56 21 796-341
akutpsychosomatik.BW@mediclin.de
www.mediclin-badwildungen.de

Über die MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen

Die MEDICLIN Fachklinik für Akutpsychosomatik in Bad Wildungen dient der medizinisch-psychotherapeutischen Versorgung von jugendlichen (15 – 21-Jährigen gemeinsam) und erwachsenen Patienten mit akuten psychosomatischen und psychotherapeutischen behandelbaren Störungen.

In der MEDICLIN Fachklinik für Akutpsychosomatik Bad Wildungen werden Patienten aufgenommen, die unter akuten seelischen Krisensituationen leiden, wie z.B. bei akuten oder sich zuspitzenden Konflikten, Verlusterlebnissen, traumatischen Erfahrungen, akuten oder chronischen Überlastungssituationen.

In unserer MEDICLIN Fachklinik für Akutpsychosomatik Bad Wildungen liegt der Fokus auf der psychotherapeutischen Behandlung von depressiven Störungen, Angst- und Panikstörungen, Computerspiel-, Internet- oder Handysucht, funktionellen körperlichen Beschwerden wie Schmerzstörungen und Somatisierungsstörungen, körperlichen Erkrankungen, die zu psychischen Beeinträchtigungen geführt haben sowie Persönlichkeitsstörungen.

Die MEDICLIN Fachklinik für Akutpsychosomatik Bad Wildungen bietet voll- und teilstationäre Behandlungsmöglichkeiten.

Sie erreichen uns unter 0 56 21 796-885

Chefarzt der Fachklinik für Akutpsychosomatik:

Bahman Razaghi

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie