

## Mediensucht

Der Gebrauch moderner Medien beeinflusst viele Lebensbereiche. Neben zahlreichen positiven Aspekten der modernen Mediennutzung in Schule, Ausbildung, Studium, Beruf und Freizeit birgt die zunehmende Digitalisierung des Alltagslebens für Menschen jedoch das Risiko, an einer Internetbezogenen Störung zu erkranken. **Was ist noch normal? Und was nicht mehr?**

Ausufernde, exzessive Nutzung birgt mittel- und langfristige Gefahren wie Vernachlässigung der Schule, körperliche oder psychische Beschwerden, schwere Konflikte in der Familie, Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung.

### → Wer ist betroffen?

Man schätzt, dass ca. 1-2% der deutschen Gesamtbevölkerung an einer Internetabhängigkeit leidet. Jugendliche zeigen sogar Prävalenzen von bis zu 4%. (Rumpf et al., 2011).

### → Welche Arten von Medienabhängigkeit gibt es?

Störung durch Spielen von Internetspielen (sog. Internet Gaming Disorder), Internet-Glückspielen, Internet-Shopping, Internet-Pornographie und Abhängigkeit von sozialen Netzwerken.

## Diagnostik

### Strukturiertes Klinisches Interview zu Internetbezogenen Störungen (AICA-SKI:IBS):

Dies ist ein klinisch diagnostisches Instrument für internetbezogene Störungen, mittels welchem eine strukturierte Exploration erfolgen kann. Das Interview wurde von Dr. Kai Müller und Dr. Klaus Wölfling (Mainz) erstellt und kann kostenlos über die Homepage des Fachverband Medienabhängigkeit e.V. abgerufen werden.

Link: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

### Screeningverfahren:

*Assessment for Internet and Computer Game Addiction Scale (AICA-S)* von Wölfling, Müller, & Beutel (2011). Ist ein kurzer Fragebogen, der die Zeit, Frequenz der Nutzung, Bedingungen, Applikationscharakteristika und das Alter bei der ersten Benutzung erhebt.

*Short Compulsive Internet Use Scale (S-CIUS)* von Bischof, Bischof, Besser, & Rumpf (2016). Ist ein kurzer Fragebogen, der Symptome von Internetabhängigkeit erfasst.

Link: *Selbsttest Internetnutzung*: [http://www.klinik-bonn.lvr.de/media/lvr\\_klinik\\_bonn/medizinische\\_abteilungen/4\\_ap/pdf\\_3/Selbsttest\\_Internetnutzung.pdf](http://www.klinik-bonn.lvr.de/media/lvr_klinik_bonn/medizinische_abteilungen/4_ap/pdf_3/Selbsttest_Internetnutzung.pdf)

### Diagnostisches und Statistisches Manual (DSM-5, APA 2013):

Das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) benennt neun Kriterien zur „Internet Gaming Disorder“, für eine Diagnose müssen fünf dieser Kriterien erfüllt sein. Diese Kriterien lassen sich auch auf andere online Bereiche (soziale Netzwerke, Hypersexualität/Cybersexsucht und Internet-shopping) anwenden.

Link: *Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz*

<http://www.dia-net.com/>

## Wo erhalte ich Hilfe?



### → Hilfsangebote gibt es mittlerweile deutschlandweit:

Erste Hilfe - Internetsucht ist die bislang größte Adress-Datenbank für Hilfsangebote bei Internetsucht in Deutschland. Hier können Betroffene nach Hilfe in ihrem Umkreis suchen.

Link: <https://ersthilfe-internetsucht.de/>

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. listet auf seiner Homepage Beratungsstellen auf und richtet darüber hinaus Veranstaltungen aus.

Link: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

DIA-NET - Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz. Auf der Homepage DIA-NET findet man außerdem eine Zusammenstellung der Diagnostik und Interventionsmöglichkeiten bei Internetbezogenen Störungen.

Link: <http://www.dia-net.com/>

Eine weitere Möglichkeit für Betroffene oder Angehörige ist der Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS).

Link: <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>

## Veranstaltungen

Am 10.11.17 organisierte der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. in Gütersloh das 8. Symposium „Auf dem Weg der Besserung, Vielfalt der Behandlungsmöglichkeiten bei Internetabhängigkeit“, welchem Referenten aus unterschiedlichsten Disziplinen beiwohnten, um aktuelle Forschungsergebnisse sowie Therapiemöglichkeiten zu diskutieren.

## Save the date

### 05.03.2018 re:reset!-Fachtag:

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS), Hannover

### 23.-25.04.2018

#### 5th International Conference on Behavioral Addictions,

Hyatt Regency, Köln

Homepage: <https://icba2018.com/>

### 28.06.2018

#### re:reset!-Abendveranstaltung zum Thema Hypersexualität/Cybersexsucht

Medizinische Hochschule, Hannover

### 28.06.2018 Mediensucht: Cybersexsucht

An diesem Tag begrüßen wir Dr. Klaus Wölfling (Mainz) an der Medizinischen Hochschule Hannover. Er wird aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema Hypersexualität/Cybersexsucht präsentieren.

## Weiterführende Literatur

Carr, N. (2010). *Wer bin ich, wenn ich online bin... Und was macht mein Gehirn so lange? Wie das Internet unser Denken verändert*. München: Blessing.

Markowetz, A. (2015). *Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphonennutzung gefährlich ist*. München: Droemer.

Scholz, D. (2014). *Systemische Interventionen bei Internetabhängigkeit*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

te Wildt, B. (2010). *Medialität und Verbundenheit: Zur psychopathologischen Phänomenologie und Nosologie von Internetabhängigkeit*. Lengerich: Papst.

te Wildt, B. (2012). *Medialisation. Von der Medienabhängigkeit des Menschen*. Göttingen: Vandenhoeck & Rubrecht.

te Wildt, B. (2014). *Digital Junkies. Internetabhängigkeit und ihre Folgen für unsere Kinder*. München: Droemer.

Wölfling, K., Jo, C., Bengesser, I., Beutel, M., & Müller, K. W. (2013). *Computerspiel und Internetsucht. Ein behaviorales Behandlungsmanual*. (A. Batra, & G. Buchkremer, Hrsg.) Stuttgart: W.Kohlhammer.



#133193623

## Literaturverzeichnis

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC.

Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016) Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK). *Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit*, Lübeck: Universität zu Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Rumpf, H.-J., Meyer, C., Kreuzer, A. & John, U. (2011) *Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA)- Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)*. Lübeck: Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Wölfling, K., Müller, K. W. & Beutel, M. E. (2011). Reliabilität und Validität der Skala zum Computerspielverhalten (CSV-S). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 61, 216-224.