

Süchtige Mediennutzung im Jugendalter - Stand der Forschung und Implikationen für die Praxis

Prof. Dr. Katajun Lindenberg
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Goethe-Universität Frankfurt
lindenberg@psych.uni-frankfurt.de

Nutzung digitaler Spiele bei Kindern und Jugendlichen

Stand der Forschung

- 60% der 6-13 jährigen Kinder spielen mindestens einmal wöchentlich digitale Spiele [1]
- 68% der 12-18 jährigen Jugendlichen spielen mehrmals wöchentlich oder täglich digitale Spiele [2]
- Jungen spielen signifikant häufiger als Mädchen [1, 2]
- Umgekehrt U-förmige Beziehung zwischen Alter und häufiger Nutzung digitaler Spiele – Gipfel bei 12-13 Jahren [1, 2]
- Beliebteste Videospiele sind FIFA, Minecraft, die Sims, Mariokart, Fortnite, GTA, Call of Duty, Super Mario, Pokemon [1, 2]
- Durch die Corona-Pandemie ist die mit digitalen Spielen verbrachte Zeit um 75% an Werktagen und 29,3% an Wochenendtagen angestiegen [3]



[1] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, KIM-Studie 2020

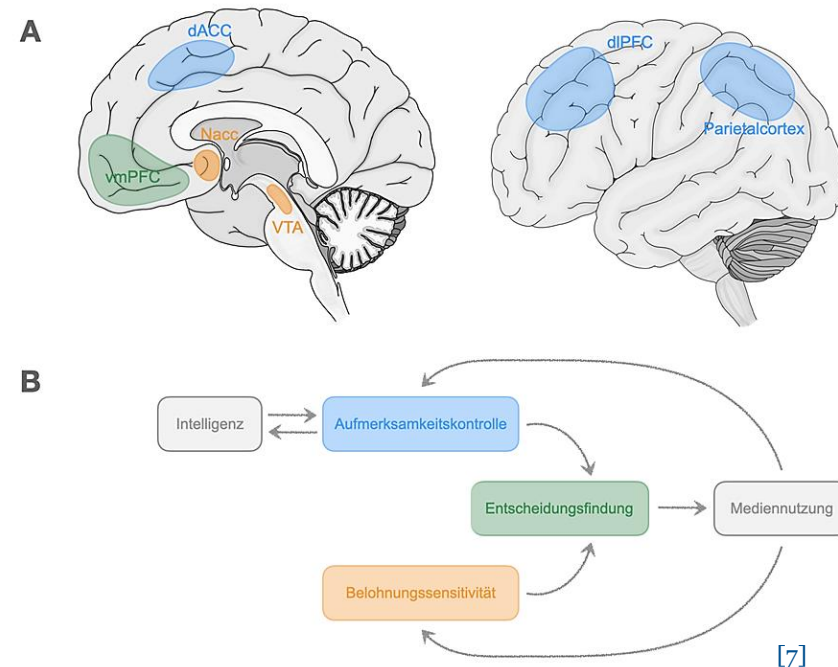
[2] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM-Studie 2020

[3] Thomasius, R. (2020). Mediensucht 2020 - Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. DAK-Längsschnittstudie.

Kognitive Veränderungen durch Gaming

Stand der Forschung

- Action-Videospiele verbessern spezifische Aufmerksamkeitsfunktionen [1]
- Medien-Multitasking beeinträchtigt die Performanz in der Hauptaufgabe [2]
- Gaming verändert strukturell das Belohnungssystem [3]
- Gamer zeigen expositionsabhängig mehr Aktivierung im Belohnungssystem [4]
- Süchtige Gamer zeigen eine reduzierte kognitive Kontrolle [5]



[1] Bediou et al., 2018, Bavelier & Green, 2019; Chisholm & Kingstone, 2015

[2] Bowman et al., 2010, Carrier et al., 2015, Jacobsen & Forste, 2011, Junco & Cotten, 2011, Rosen et al., 2013; Wilmer et al., 2017; Wood et al., 2012

[3] Bavelier & Green, 2019; Kilgard & Merzenich, 1998

[4] Dong et al., 2017

[5] Blinka et al., 2015; Khang, Kim, & Kim, 2013; Koo & Kwon, 2014

[6] Brunborg et al., 2014; Gentile et al., 2011; Haghbin et al., Griffiths, 2013; Rehbein et al., 2010; Rehbein et al., 2015; Stavropoulos et al., 2013; Strittmatter et al., 2015

[7] Abbildung: Lindenberg & Basten, 2021

Wie machen Spiele süchtig? Individuelle Faktoren

Erhöhte Belohnungssensitivität, verringerte Aufmerksamkeitskontrolle

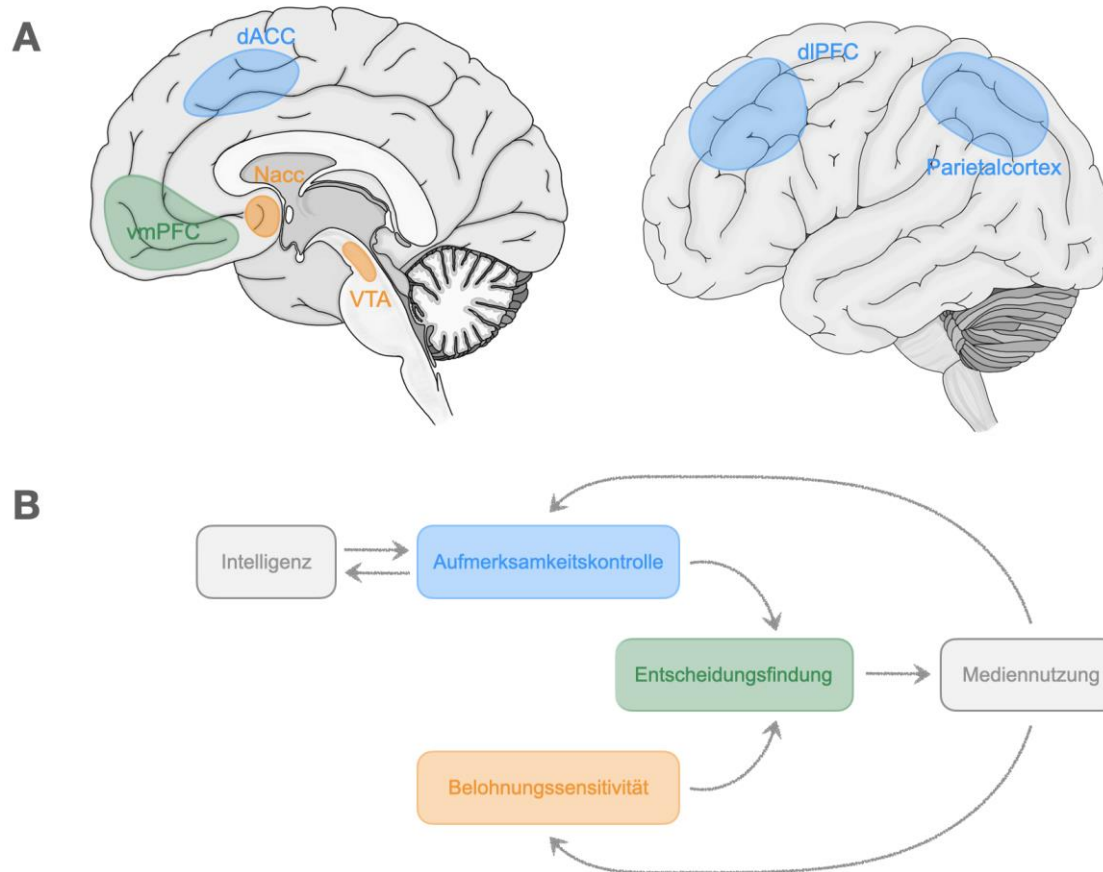


Abb: Lindenberg & Basten, 2021

Wie machen Spiele süchtig?

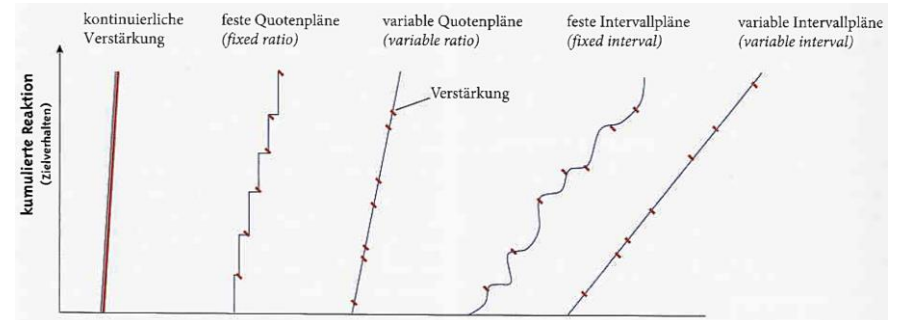


[3]

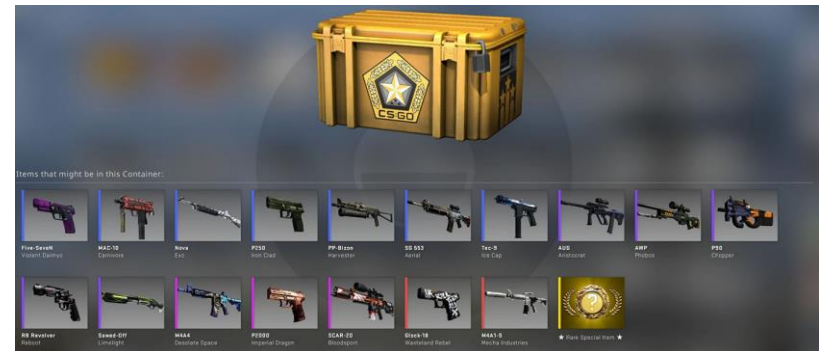
Wie machen Spiele süchtig?

Operante Mechanismen

- Positive Verstärkung: Einfache, schnelle Erfolge, angenehmes Flow-Erleben [1]
- Intermittierende Verstärkung: Glücksspielelemente z.B. Loot-Boxen [1]
- **Negative Verstärkung: Kompensation Verstärkerverlust** [2]



[3]



[1] Wölling et al. 2013

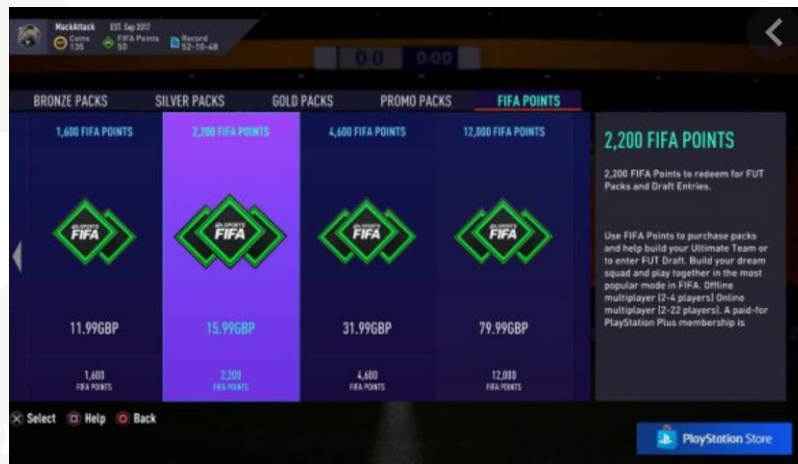
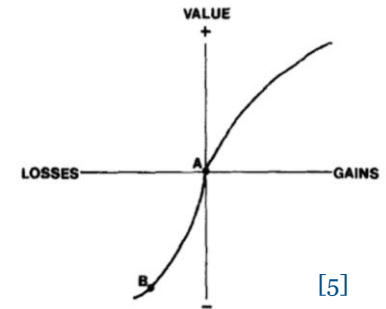
[2] Brand et al., 2019

[3] Hannover et al. 2014

Wie machen Spiele süchtig?

Sozialpsychologische Mechanismen

- Justification of Effort [4] und Sunk-Cost Fallacy [5]
 - Mikrotransaktionen, pay-to-win
 - Bagatellisierung negativer Konsequenzen
 - Überhöhte Belohnungserwartungen an Gaming



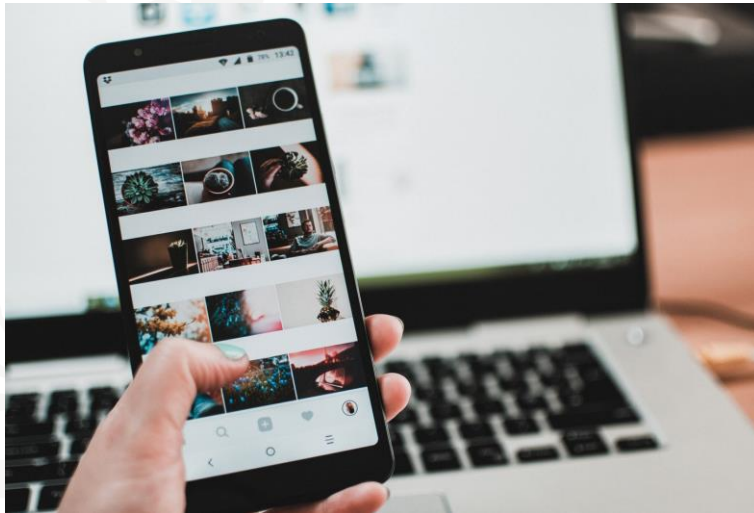
Mikrotransaktionen
(pay-to-win)

[4] Festinger, 1957, 2001

[5] Kahnemann & Tversky, 1979

Wie machen Spiele süchtig? Umweltfaktoren

Technische Ausstattung im Kinderzimmer (Verfügbarkeit)



Wie machen Spiele süchtig? Umweltfaktoren

Verfügbarkeit alternativer Verstärker



Erfolg



Bewegung



Geselligkeit



Hilfsbereitschaft



ICD-11 Verhaltenssuchte

- ▶ 05 Endocrine, nutritional or metabolic diseases
- ▼ 06 Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders
 - ▶ Neurodevelopmental disorders
 - ▶ Schizophrenia or other primary psychotic disorders
 - ▶ Catatonia
 - ▶ Mood disorders
 - ▶ Anxiety or fear-related disorders
 - ▶ Obsessive-compulsive or related disorders
 - ▶ Disorders specifically associated with stress
 - ▶ Dissociative disorders
 - ▶ Feeding or eating disorders
 - ▶ Elimination disorders
 - ▶ Disorders of bodily distress or bodily experience
 - ▼ Disorders due to substance use or addictive behaviours
 - ▶ Disorders due to substance use
 - ▶ Disorders due to addictive behaviours

Disorders due to substance use or addictive behaviours

Parent

06 Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders

Description

Disorders due to substance use and addictive behaviours are mental and behavioural disorders that develop as a result of the use of predominantly psychoactive substances, including medications, or specific repetitive rewarding and reinforcing behaviours.

▼ Disorders due to substance use or addictive behaviours

▶ Disorders due to substance use

▼ Disorders due to addictive behaviours

▶ 6C50 Gambling disorder

▶ 6C51 Gaming disorder

6C5Y Other specified disorders due to addictive behaviours

6C5Z Disorders due to addictive behaviours, unspecified

ICD-11 „gaming disorder“

Andauerndes oder wiederholt auftretendes Spielverhalten, online oder offline, das sich zeigt in:

1. **verminderter Kontrolle** über das Spielen (Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Abschluss, Kontext)
2. **steigende Priorität**, die dem Spielen eingeräumt wird, Spielen hat Vorrang vor allen anderen Interessen und alltäglichen Tätigkeiten
3. **andauerndes oder gesteigertes** Spielen trotz des Auftretens **negativer Folgen**



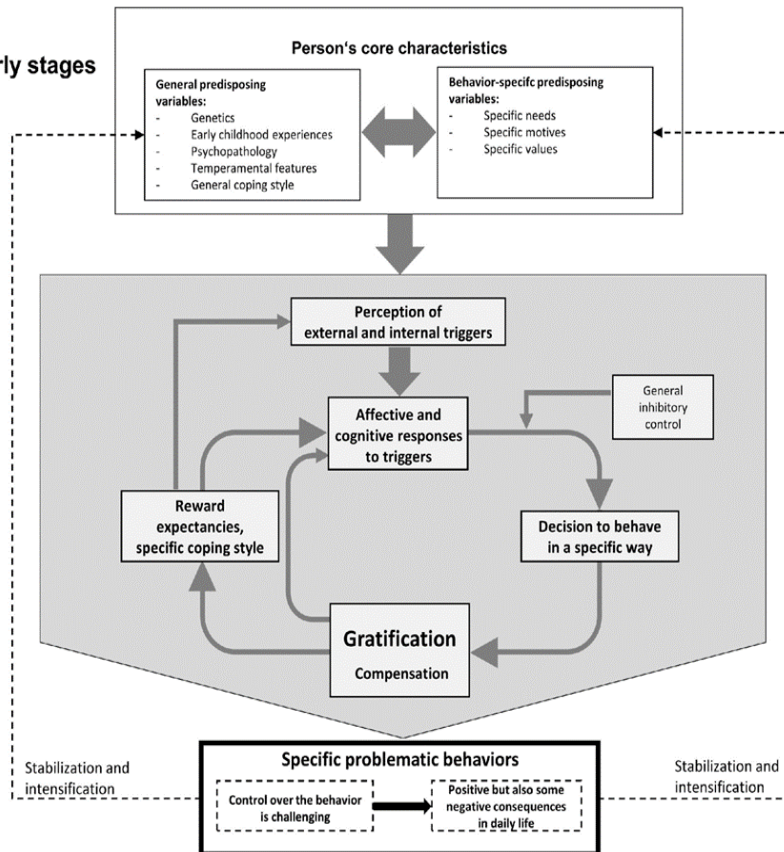
ICD-11 „gaming disorder“

Das Verhaltensmuster führt zu **signifikanten Beeinträchtigungen** in privaten, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Bereichen des Alltags. Die Form des Spielverhaltens kann **kontinuierlich, episodisch oder wiederkehrend** auftreten. Das Spielverhalten und andere Merkmale treten normalerweise über eine Zeitspanne von mindestens **12 Monaten** auf. Die Diagnose kann aber auch gestellt werden, wenn die Dauer kürzer ist, aber alle diagnostischen Voraussetzungen vorliegen und die Symptome stark sind.

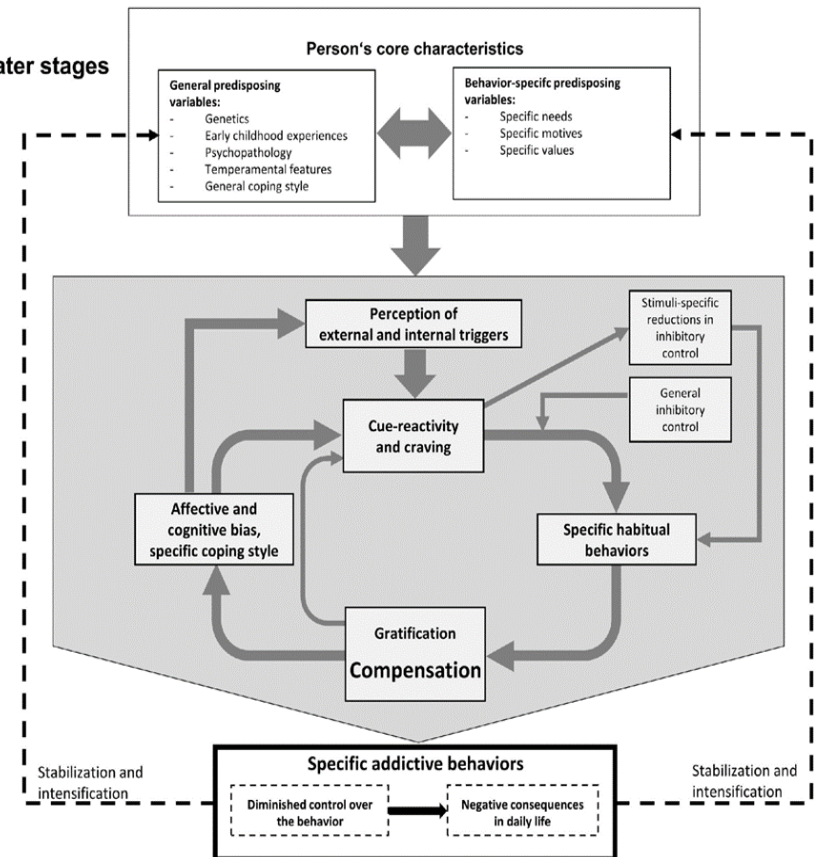


Entstehung von Internetnutzungsstörungen

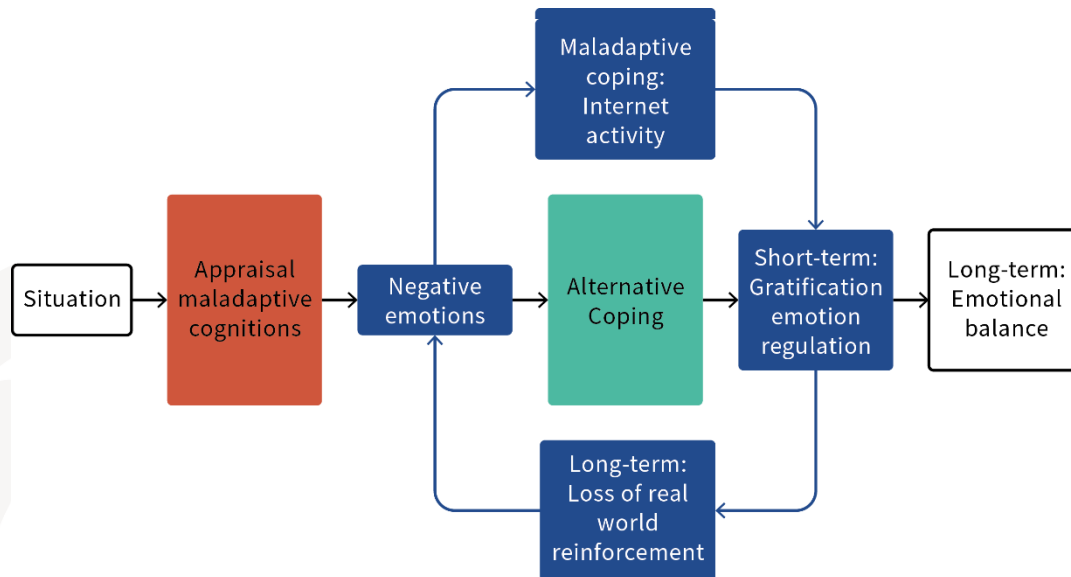
A: Early stages



B: Later stages



Interventionsmöglichkeiten auf Basis kognitiv behavioraler Therapie

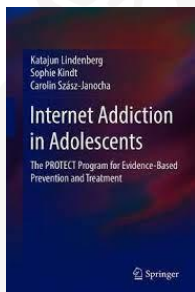


Target mechanism: Addictive reward processing
Technique: Psychoeducation, dissonance induction
Aim: Identification of critical situations (a) boredom and motivational problems, b) performance anxiety and procrastination, c) social anxiety; Understanding reward processing and vicious circle of addiction; Enhancing problem awareness and motivation to change.

Target mechanism: Appraisal/maladaptive cognitions
Technique: Cognitive bias modification
Aim: Cognitive restructuring of overestimated reward expectancies towards Internet/gaming and underestimated reward expectancies towards real-world activities.

Target mechanism: Alternative coping (behavioral)
Technique: Behavioral substitution
Aim: Identification of alternative rewarding behaviors, behavior activation and behavior modification in critical situation.

Target mechanism: Alternative coping (emotional)
Technique: Emotion regulation strategies
Aim: Training of functional emotion regulation and reward processing.



Lindenberg et al., 2020

Interventionsmöglichkeiten

Therapiemethoden

- **Motivationsaufbau**
- Kosten-Nutzen Analyse
- **Verhaltenssubstitution, Aktivitätsaufbau**
- Abstinenz(versuch)
- Stimuluskontrolltechniken, Ablehnungstraining
- Selbststeuerungsstrategien bei Verlangen
- Exposition mit Reaktionsverhinderung
- **Cognitive Bias Modification**
- **Abbau von mit Prokrastination**
- **Emotionsregulation**
- Anerkennung und Selbstwert
- **Soziale Kompetenz**
- Deeskalation (Elternarbeit)



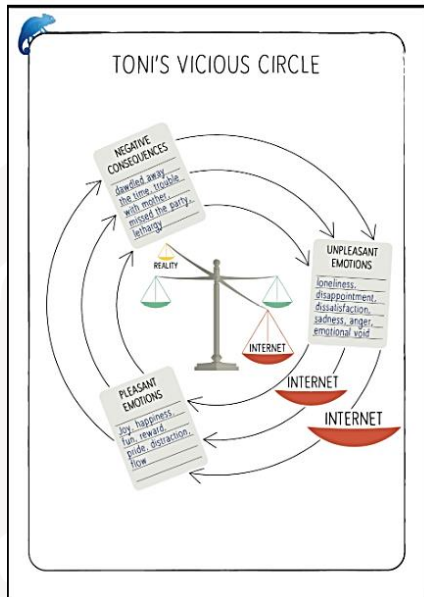
PROTECT-Training

c Training material:
Addictive reward
processing

d Training material:
Appraisal/maladaptive
cognitions

e Training material:
Alternative coping
(behavioral)

f Training material:
Alternative coping
(emotional)



TONI'S REALITY CHECK

DOWNERS
Gather Toni's negative thoughts.

PICK-ME-UPS
Gather helpful thoughts that could disconfirm Toni's worries.

"I have to do something really cool, otherwise I'll just get bored again."

"It would be nice if I could do something really awesome today, but I can't have that every day. Sometimes the normal everyday stuff needs to be done, too."

CHANGE PLAN

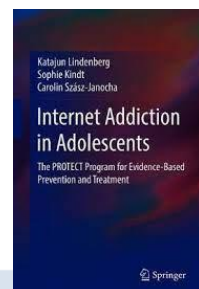
TONI'S CHANGE PLAN

GATHERING ALTERNATIVES	EVALUATION	DECIDING	TRYING OUT
Toni's alternatives to using the Internet / playing computer games	Advantages	Disadvantages	Did it work? Did I give it a try? Was it fun? Was it hard? Do I want to do it again or continue doing it in the future?
1. Play the guitar	<ul style="list-style-type: none"> Ability to play a musical instrument Possibly shared activity with friends Admiration from others Experience of self-competence Fun Relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> Must practice for a long time Discipline Perseverance 	X

THE CHAMELEON'S BOX OF TRICKS

You got to know and apply these tricks in our last session. Did any of these tricks do you any good or help you in any way? We will give you instructions to take home so that you can apply these tricks in everyday life.

Tricks listed in the box: Relaxation, Be creative, Go outside, Do inner-voice, Do something new, Do something hard.



Studie 1: ambulante Frühintervention

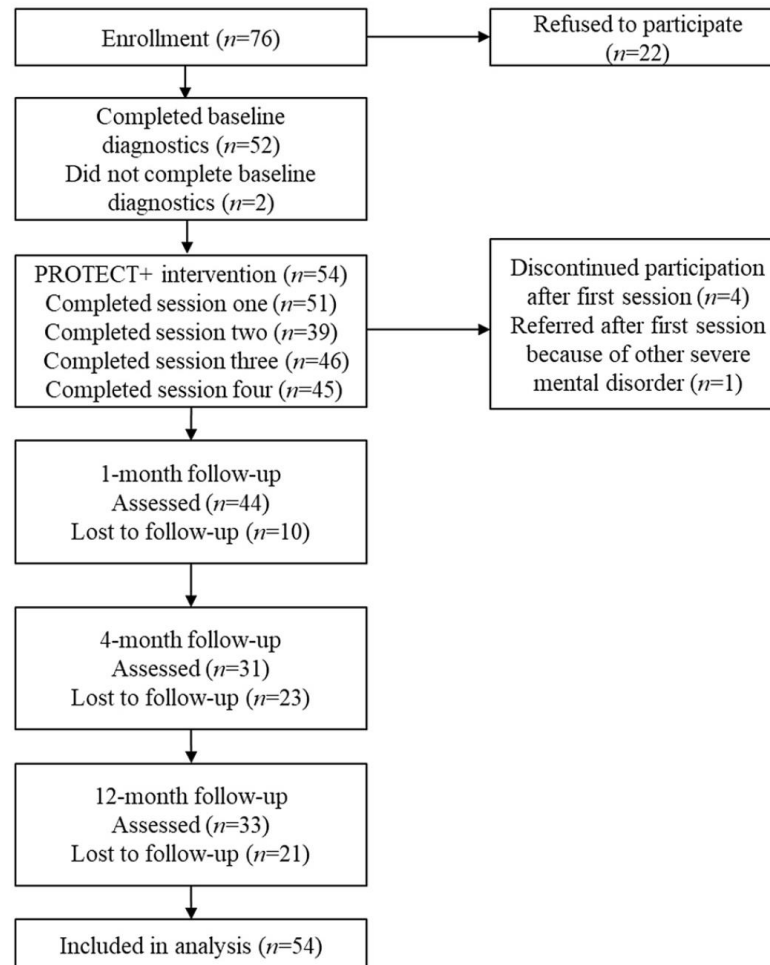


Fig. 1. Participant flow throughout the study

ClinicalTrials.gov:
NCT03582839

Ergebnisse Frühintervention: Symptomreduktion Internetsucht

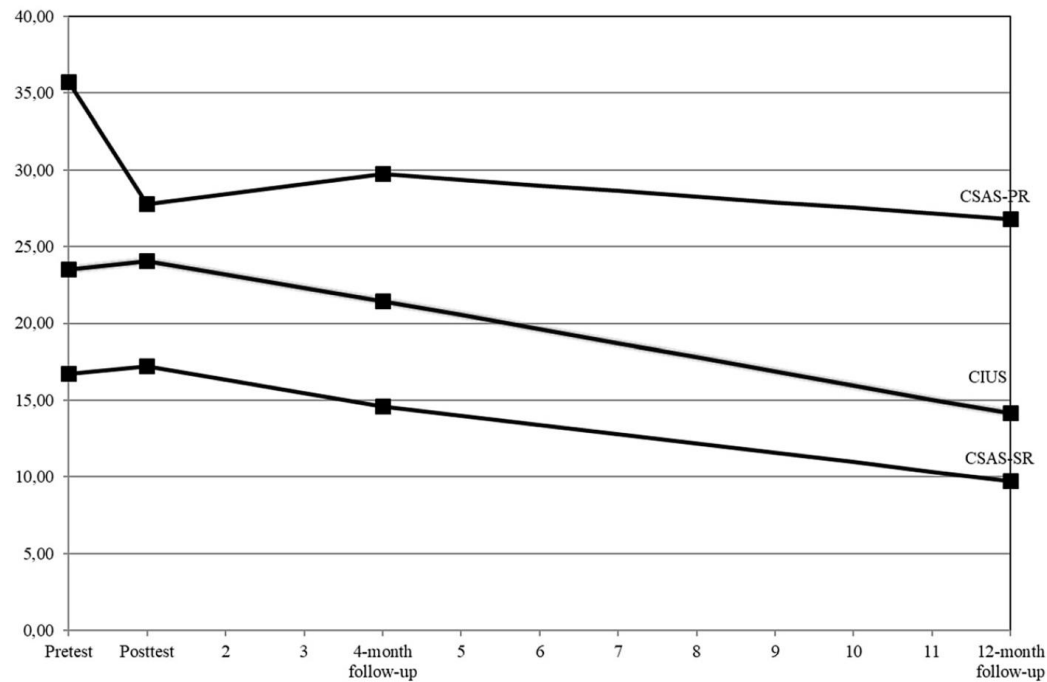
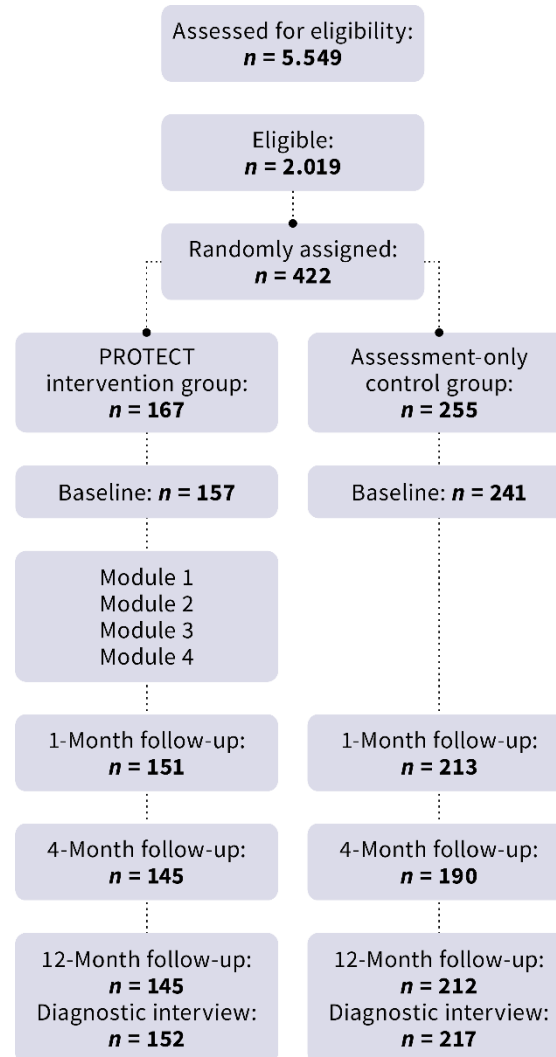


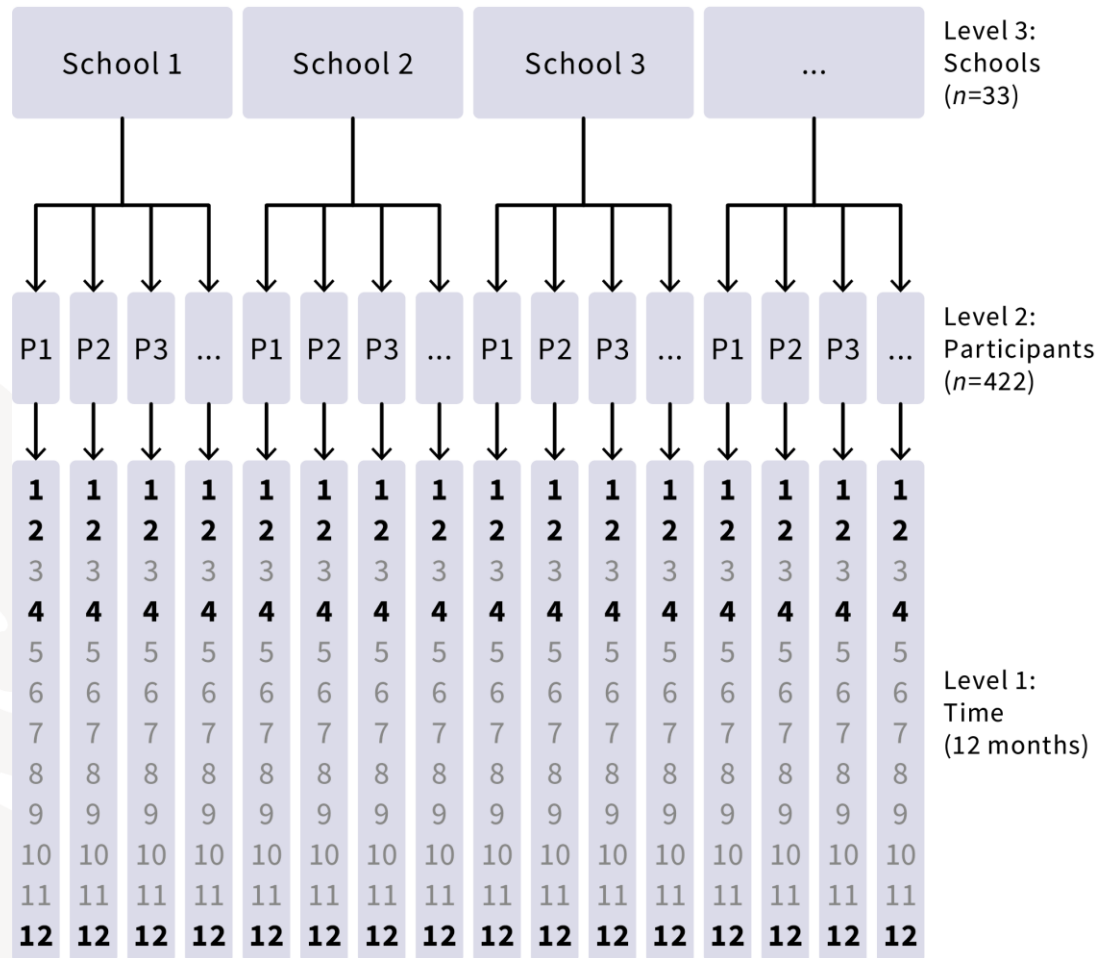
Fig. 2. Descriptive statistics chart of the primary outcome variables over the period of 12 months. CIUS = Compulsive Internet Use Scale; CSAS-SR = Video Game Dependency Scale Self-Report; CSAS-PR = Video Game Dependency Scale Parental Report

Studie 2: indizierte Prävention in Schulen

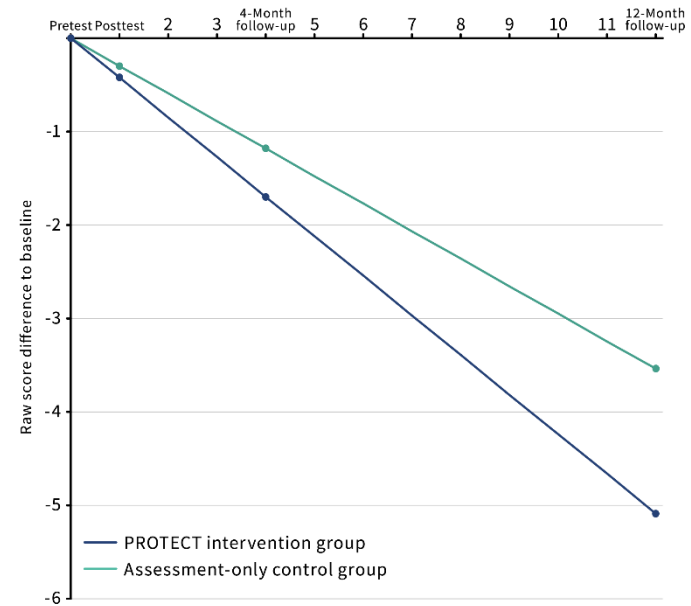
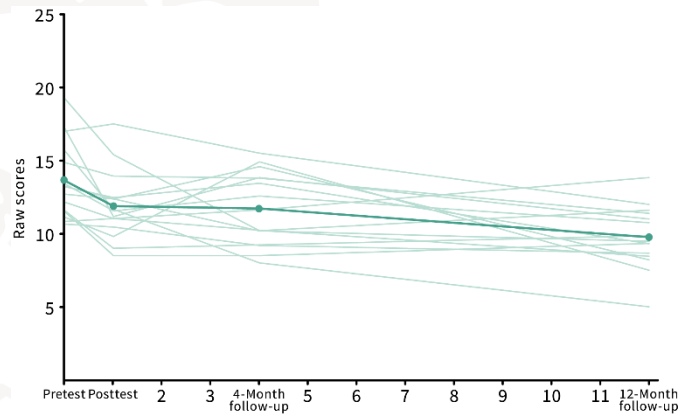
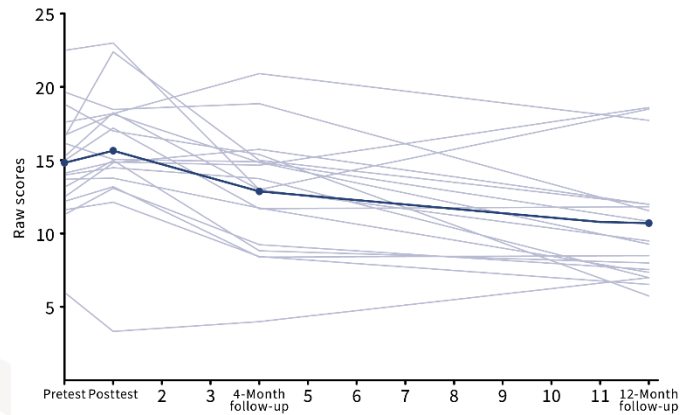


ClinicalTrials.gov:
NCT02907658

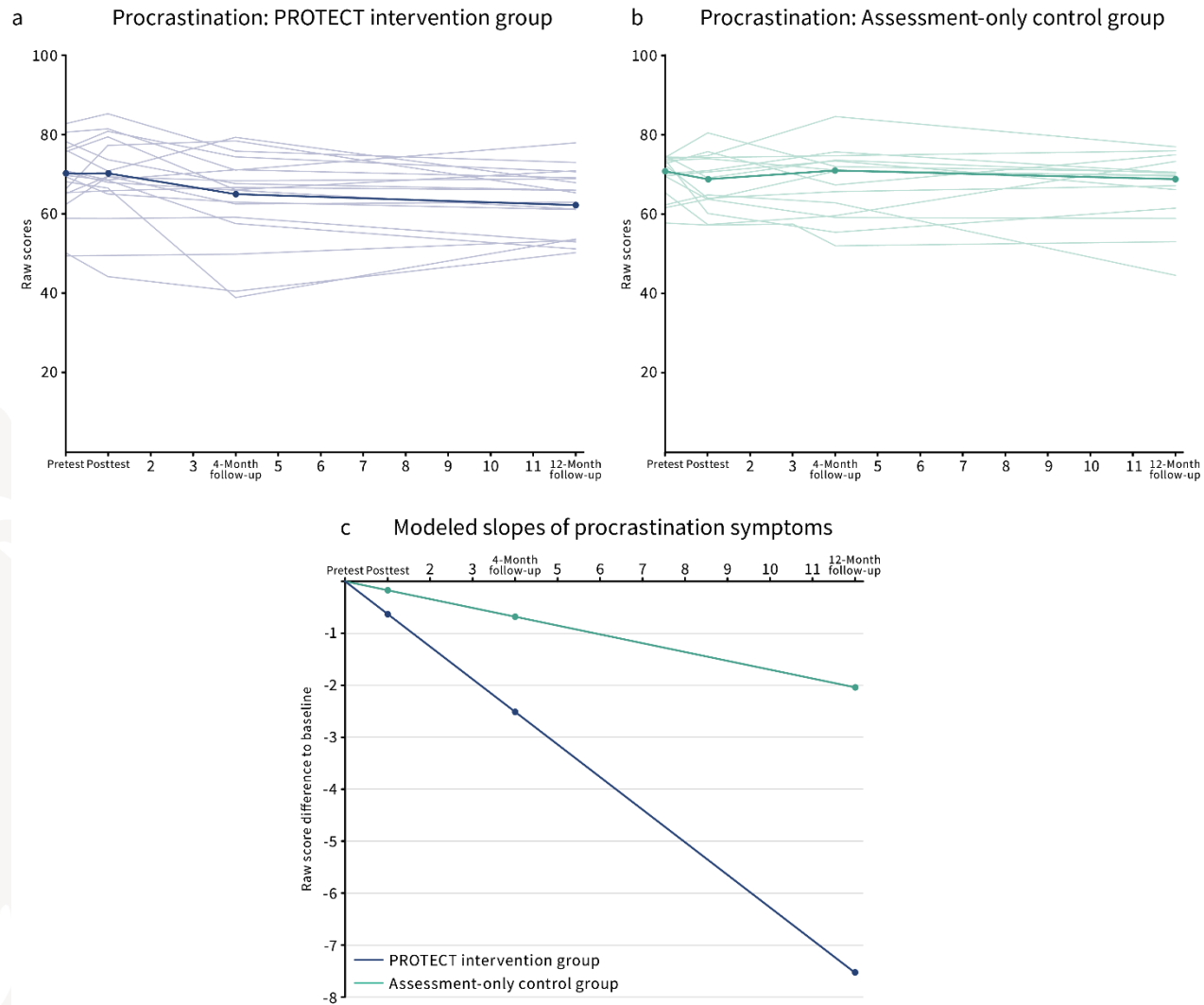
Hierarchisch lineares Wachstumskurvenmodell mit drei Ebenen



Ergebnisse indizierte Prävention: Symptomreduktion Internetsucht



Ergebnisse indizierte Prävention: Reduktion Prokrastinationsverhalten



Effektivität

- Signifikante Symptomreduktion in beiden Studien
- Signifikant stärkere Symptomreduktion im Vergleich zur Kontrollgruppe

Spontanremission

- Bei subklinischen Verläufen unbehandelt hohe Chance auf Spontanremission
- Dennoch remittieren nicht alle spontan, und diejenigen, bei denen die Störung persistiert, tragen ein hohes Chronifizierungsrisiko

Bagatellisierung/ Problemeinsicht

- Symptombelastung im Selbstbericht steigt an zwischen Baseline und Post-Treatment
- Symptombelastung im Fremdbbericht sinkt zwischen Baseline und Post-Treatment
- Diskrepanz zwischen Selbst-Fremdbbericht verringert sich zwischen Baseline und Post-Treatment

Beitrag zur Forschung

- International erstes RCT zur indizierten Prävention
- Bisher kaum Studien zur Frühintervention und Behandlung bei Jugendlichen

Rolle der Eltern

Rolle der Eltern

- Elterliche Anleitung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche das Internet zur Bildung verwenden [1]
- Geringes elterliches Monitoring erhöht die Wahrscheinlichkeit für problematische Internetnutzung [2]
- Regelung der Internetnutzung und qualitativ gute Kommunikation gelten als präventive Faktoren [3]
- Reziproke Beziehung zwischen Eltern-Kind-Konflikten und problematischer Internetnutzung [4]

Handlungsmöglichkeiten der Eltern

- Elterliches Monitoring
- Technische Möglichkeiten der Grenzsetzung
- Vereinbarungen treffen
- Alternativen bieten
- „Habits“ vermeiden

[1] Lee & Chae, 2007 [2] Yen et al., 2009 [3] Van den Eijnden et al., 2010 [4] Wartberget al., 2017, Willoughby, 2008, Choo et al., 2015. Ko et al., 2007

Hilfe im Internet: Informationen für Eltern, Jugendliche, Fachkräfte



[Startseite](#) [Eltern](#) [Jugendliche](#) [Fachkräfte](#) [Kontakt](#) [Impressum](#)



www.protect-mediensucht.de



klicksafe

[klicksafe.de](#) | [klicksafe für Kinder](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#)

klicksafe für Eltern

Pfad: • [Startseite Eltern](#)

Kinder im Internet

klicksafe unterstützt Sie als Eltern dabei, Ihr Kind Schritt für Schritt an Internet, PC-Spiele, Smartphone und Apps heranzuführen.

- » Kinder bis ca. 10 Jahre
- » Kinder ab ca. 10 Jahre



Hilfe im Internet: Checklisten, Regeln

CHECKLISTE

IST MEIN KIND REIF FÜR'S ERSTE EIGENE SMARTPHONE?



Ein Smartphone eignet sich für Kinder, wenn sie schon genug Erfahrung und Reife besitzen, mit den vielen Funktionen verantwortlich umzugehen. Für den Einstieg hilft es, ein Familien-Tablet zu nutzen oder aber das elterliche Smartphone gemeinsam zu entdecken. Wenn Sie wissen wollen, ob Ihr Kind fit für das erste eigene Smartphone ist, prüfen Sie gemeinsam die folgenden Kriterien:

NAME DES KINDES: _____

ANSCHAFFUNG & KOSTEN

- Kann begründen, warum ein eigenes Smartphone benötigt wird.
- Ist bereits erfahren im Umgang mit dem Internet und technischen Geräten.
- Weiß, dass ein Smartphone **Kosten** verursacht.
- Kann mit **Geld umgehen** und sich an den Ausgaben für Anschaffung und Nutzung zumindest beteiligen.
- Weiß, dass **zusätzliche Kosten** durch Apps und In-App-Käufe entstehen können.
- Erkennt **Product Placement** und kann **Werbung** von anderen Inhalten unterscheiden.

DATENSCHUTZ & PRIVATSPHÄRE


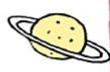

- Kann ein sicheres **Passwort** erstellen und regelmäßig ändern.
- Weiß, wann GPS, **W-LAN** und Bluetooth besser ausgeschaltet bleiben.
- Versteht die Bedeutung **privater Daten** und ist vorsichtig beim Versenden und Veröffentlichen von Fotos und Videos.
- Geht sorgsam mit den privaten Daten anderer um und achtet auf die Wahrung der **Privatsphäre**.
- Hat sich mit **Cybermobbing**, Fake News und Hass im Netz in der Schule oder mit den Eltern auseinandergesetzt.

REGELN & ROUTINEN

- Ist fähig, vereinbarte **Nutzungsregeln** langfristig einzuhalten.
- Hält sich an vereinbarte **Medienpausen**, etwa beim Essen oder vor dem Schlafengehen.
- Weiß, dass man Eltern oder anderen Vertrauenspersonen bei unangemessenen Inhalten oder Abzocke **Bescheid** geben soll.

Abgemacht! Netz-Regeln

Erwachsene: schwarz, Kinder: lila

<p>Informationen über mich, die Familie, Freunde gebe ich nie online weiter.</p>	<p>Ich interessiere mich für den Internet-Einsatz in der Schule.</p>	<p>Bevor ich etwas runterlade, online kaufe, an Gewinnspielen teilnehme: Eltern fragen!</p>	
<p>Ich unterstütze die positive Einstellung meines Kindes zum Internet.</p>	<p>Die Netz-Regeln halte ich ein: zu Hause, in der Schule, bei Freunden.</p>	<p>Ich vertraue meinem Kind, bin aber da, wenn es mich braucht.</p>	<p>Ab und zu begleite ich mein Kind beim Surfen.</p>
<p>Internetseite für Beschwerden: www.jugendschutz.net</p>	<p>Ich stelle eine kindgerechte Startseite ein: z. B. www.klick-tipps.net</p>	<p>Was mir unbehaglich ist oder Angst macht, zeige ich den Eltern oder Erwachsenen.</p>	
<p>Ich surfe selbst, um meinem Kind interessante Seiten zeigen zu können.</p>	<p>Ich gebe vor Freunden nicht mit Sex- oder Gewaltseiten an.</p>	<p>Ich achte darauf, mit wem und wo mein Kind online ist.</p>	<p>Ich installiere eine kindgerechte Suchmaschine: Info: www.klick-tipps.net/suchmaschinen</p>
<p>Mit Cyber-Freunden treffe ich mich nicht.</p>	<p>Problematische Seiten melde ich an Provider oder Initiativen gegen Missbrauch.</p>	<p>Mein Passwort ist geheim. Für jeden!!! Ich ändere es ab und zu.</p>	<p>Ich erzähle den Eltern ab und zu, was ich im Netz mache.</p>
<p>Ich bin freundlich und fair zu anderen Menschen im Netz.</p>	<p>Ich installiere eventuell eine Schutzsoftware.</p>	<p>Ich spreche mit meinem Kind über unerwünschte E-Mails, die im Postfach landen können.</p>	
<p>Ich spreche mit anderen Eltern über ihre „Kinder im Netz“.</p>	<p>In Chats und Communitys veröffentliche ich keine persönlichen Daten.</p>	<p>Ich spreche mit meinem Kind über gute und schlechte Seiten im Netz.</p>	
	<p>Wir vereinbaren Surfzeiten.</p>		

[1] schau-hin.info

[2] <https://www.surfen-ohne-risiko.net/>

Hilfe im Internet: Mediennutzungsvertrag

Gestaltung des Mediennutzungsvertrags

Digitale Spiele / Spielen

Neue Spiele und Kosten

Wenn ich ein neues Spiel oder Erweiterungen kaufen, herunterladen und spielen möchte, frage ich vorher meine Eltern.

Bearbeiten

Regel in den Vertrag übernehmen

Altersgerechte Spiele

Altersgerechte Spiele

Nachrichten und Onlinespiele

Speichern

Lautstärke

Zusammen spielen

Eigene Regel einfügen (für Kinder)

Eigene Regel einfügen (für Eltern)

Regeln



Erwachsene(r)



Vor- oder Spitznamen eintragen

Kind



Vor- oder Spitznamen eintragen

Hintergrundmuster festlegen

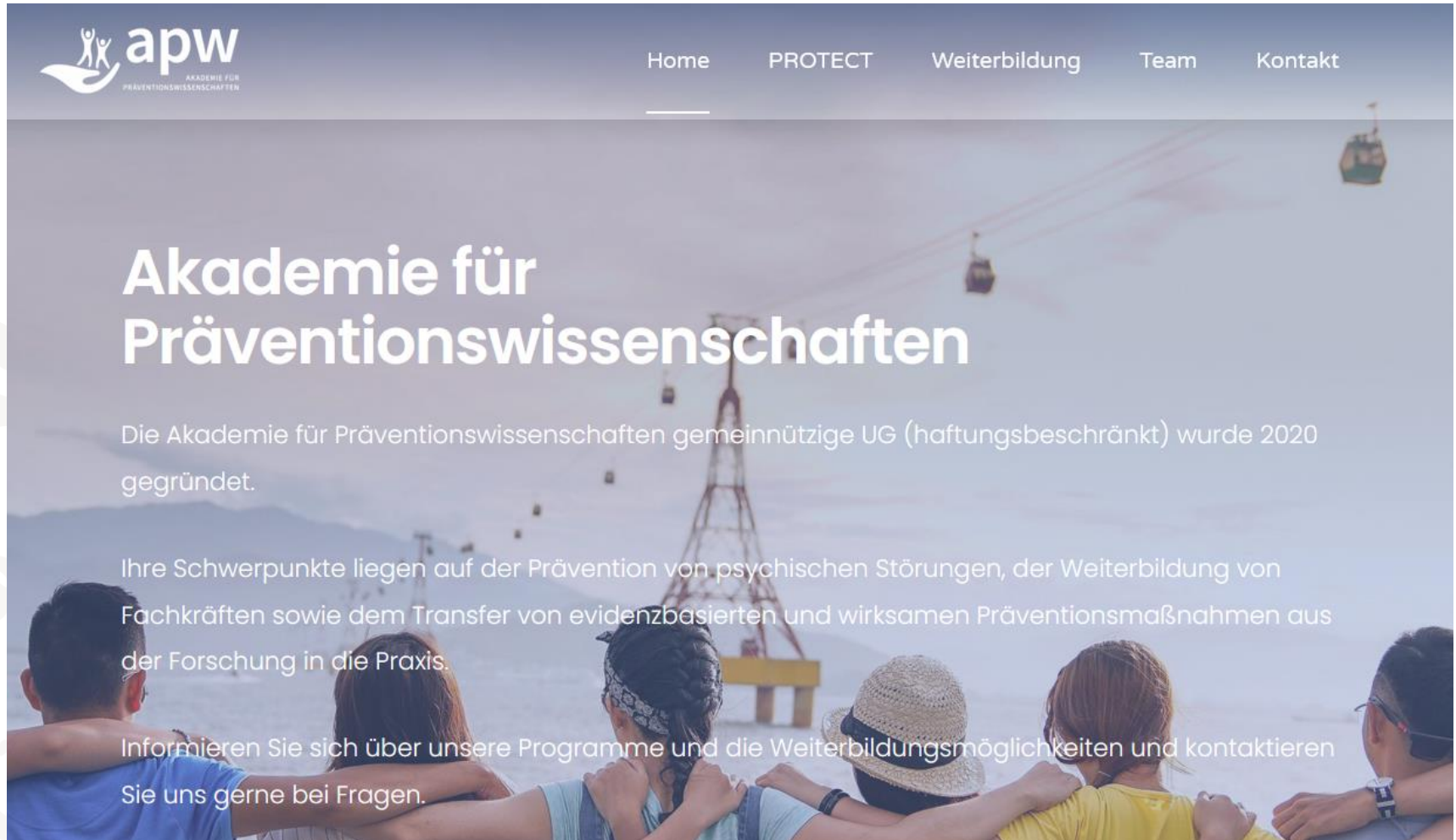


MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

Weiter



Hilfe im Internet: Weiterbildung, Dissemination



The screenshot shows the homepage of the Akademie für Präventionswissenschaften (APW). The header features the APW logo on the left and a navigation menu with the items: Home, PROTECT, Weiterbildung, Team, and Kontakt. The main content area has a background image of a group of people with their arms around each other, looking out at a cable car system over a lake. The text on the page reads: 'Akademie für Präventionswissenschaften', 'Die Akademie für Präventionswissenschaften gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) wurde 2020 gegründet.', 'Ihre Schwerpunkte liegen auf der Prävention von psychischen Störungen, der Weiterbildung von Fachkräften sowie dem Transfer von evidenzbasierten und wirksamen Präventionsmaßnahmen aus der Forschung in die Praxis.', and 'Informieren Sie sich über unsere Programme und die Weiterbildungsmöglichkeiten und kontaktieren Sie uns gerne bei Fragen.'

www.apw-heidelberg.de

Internetbezogene Störungen:

Eltern stärken! - ISES!



Forschungsprojekt zur Unterstützung von Eltern mit Kindern (12 - 21 Jahre), die das Internet problematisch nutzen

Wird die Internetnutzung eines Familienmitglieds zum Problem, sind auch die Eltern und Angehörigen die Leidtragenden. Versuche, etwas zu verändern, resultieren unabsichtlich in Konflikten, welche die Beziehungen beeinträchtigen. Der/die Betroffene ist oft nicht einsichtig, lehnt Hilfsangebote ab und zieht sich immer weiter in die virtuelle Welt zurück. Damit Eltern in dieser Situation Rat und Begleitung finden, wurde an der Universitätsklinik Tübingen das Forschungsprojekt „**Internetbezogene Störungen: Eltern stärken - ISES!**“ ins Leben gerufen.

Das Projekt hat im Juni 2020 begonnen und endet im März 2022. Gefördert wird das Projekt vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg im Rahmen der Initiative "Gesundheitsstandort Baden-Württemberg".

Vielen Dank!

