

Digitale Drogen: wie Smartphone und Spielkonsole süchtig machen (...und was man dagegen tun kann...)

13.03.2025 Vortrag Elternverein APP

martin.fuchs@tirol-kliniken.at

kurze Vorstellung...

- **Dr. Martin Fuchs**
 - **Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin**
 - **Psychotherapie (PSY 3: Systemische Familientherapie)**
- **Arbeitsplatz: Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Hall i. T.**
 - **Klinik:** leitender OA
 - **Forschung:** Epidemiologie, PS, NSSV, neue Medien, Geschlechtsdysphorie
 - **Lehre:**
- **Österreichische Gesellschaft f. Kinder- und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP)**
 - Vorstandsmitglied
 - Facharztprüfungs-Kommission
 - AG trans*gender
 - AG Sucht
- **Familienvater, 3 Kinder (13, 12, 9)**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Warum wir über Technik reden müssen...



www.orf.at



www.zdf.de



Neuer Fabrik in Texas
Apple kündigt massive Investitionen in den USA an

Stand: 24.02.2025 14:59 Uhr

Der Druck der neuen US-Regierung zeigt Wirkung: Apple kündigt an, Hunderte Milliarden Dollar in den USA zu investieren. Hintergrund sind Zollerhöhungen des Präsidenten Trump.

www.tagesschau.de



www.derstandard.at

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

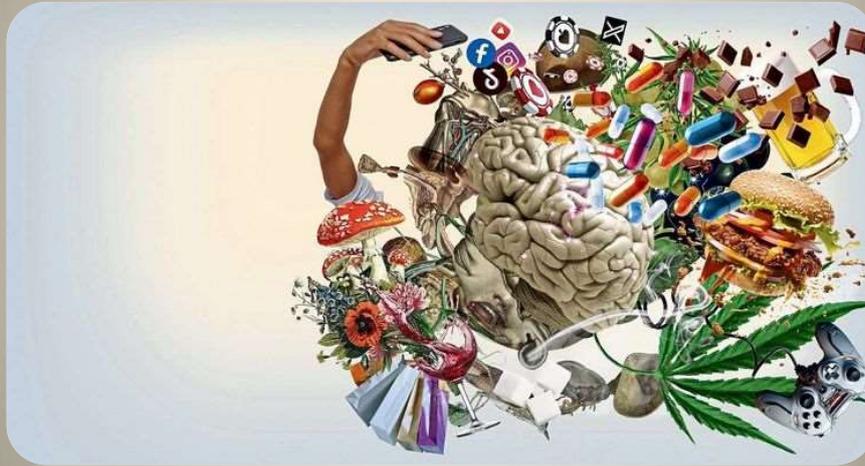
Was haben wir vor?

- Was ist Sucht?
 - Was passiert bei Sucht im Gehirn?
 - Warum nicht nur das Gehirn wichtig ist...
 - Was hat das mit Smartphone und Spielekonsole zu tun?
 - Mit welchen Tricks arbeitet die Industrie?
 - Was hat sich die WHO bei der „Gaming Disorder“ gedacht?
 - Was ist mit sozialen Netzwerken?
- Nicht alles ist Sucht: „dysregulierter Gebrauch“
- Wie kann Beratung gelingen?
- Zusammenfassung



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Was ist Sucht?



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Rausch

- Vor der Sucht kommt der Genuss...
- Die **Suche nach** und das **Anstreben von rauschhaften Zuständen** ist in der **Menschheit** quer durch **alle Kulturen** und **Kontinente seit Jahrtausenden** verbreitet.
 - Früheste Quellen: Vergärung → Alkohol, Pilze, Hanf, Schlafmohn...
- Die **Bewertung von Rauschzuständen/Rauschmitteln** änderte sich in unterschiedlichen Zeiten und Kulturen immer wieder (**erstrebenswert** und **tolerierbar** bis hin zu **verwerflich** und **gesetzlich verfolgt**).
- Aktuell werden in **Österreich** die Drogen **Alkohol** und **Nikotin** gesetzlich **toleriert**.



William Hogarth, 1732



Chillum



„Blue Punisher“
(hochdosierte Ecstasy-Tabletten)

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Entlastung und Rausch (Genuss?): Medikamente

- Ein **Teil** der von jungen Menschen **verwendeten** und am **Schwarzmarkt gehandelten Substanzen** sind **Medikamente**.
- **Beispiele:**
 - Medikamente zur Beruhigung und Angstlösung: **Benzodiazepine**
 - Hochwirksame Schmerzmittel: **Opiate**
 - Medikamente aus der Anästhesie: **Ketamin**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

„Rausch ohne Substanzen“

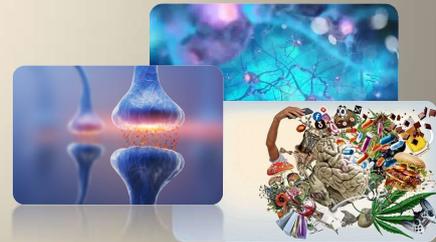
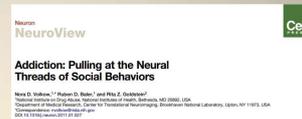
- Neben der Einnahme von **Drogen** kann **rauschhaftes Erleben** durch eine **Reihe weiterer Aktivitäten** ausgelöst werden:
 - **Sport**
 - **Meditation**
 - **Musik**
 - **Essen**
 - **Sex**
 - **Glücksspiel**
 - **Gamen**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Grundlage

- **Gemeinsame Basis** aller unterschiedlichen Facetten des Themas „Konsum und Sucht“ ist eine **tief im Menschen verankerte Reaktion** mehrerer **funktioneller Zentren**
 - Die Ausschüttung von **Dopamin** im „**Belohnungssystem**“ ist mit **Vorfreude** auf eine Belohnung und die mit der **Erwartung einhergehenden positiven Gefühle** verbunden.
 - Evolutionär wichtig für **zielgerichtetes** und **anreizbasiertes Lernen**, **Reaktion auf äußere Einflüsse** („**Verstärker**“) verantwortlich
 - Drogenkonsum oder Gamen können Verstärker darstellen
 - Die **Aktivierung von anderen Transmittersystemen** bewirken meist das eigentliche Hochgefühl während des Konsums:
 - **Genuss, Entspannung, Flow, Rausch, Schmerzlinderung, Entlastung, Dämpfung von Angst**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Verstärkte Ausschüttung von Botenstoffen

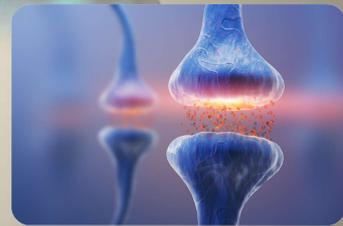
- **Substanzen aber auch Durchführen bestimmter Tätigkeiten können das Belohnungssystem „kapern und verstellen“**
 - besonders hohe Ausschüttung von **Dopamin** („**spikes**“) im Belohnungssystem
- Bei **suchtgefährdeten jungen Menschen** beschäftigen uns dabei folgende **3 Auslöser**:
 - **Legale und illegale Drogen**
 - bestimmte **Medikamente**
 - **Digitale Medien (Gamen, Social Media)**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

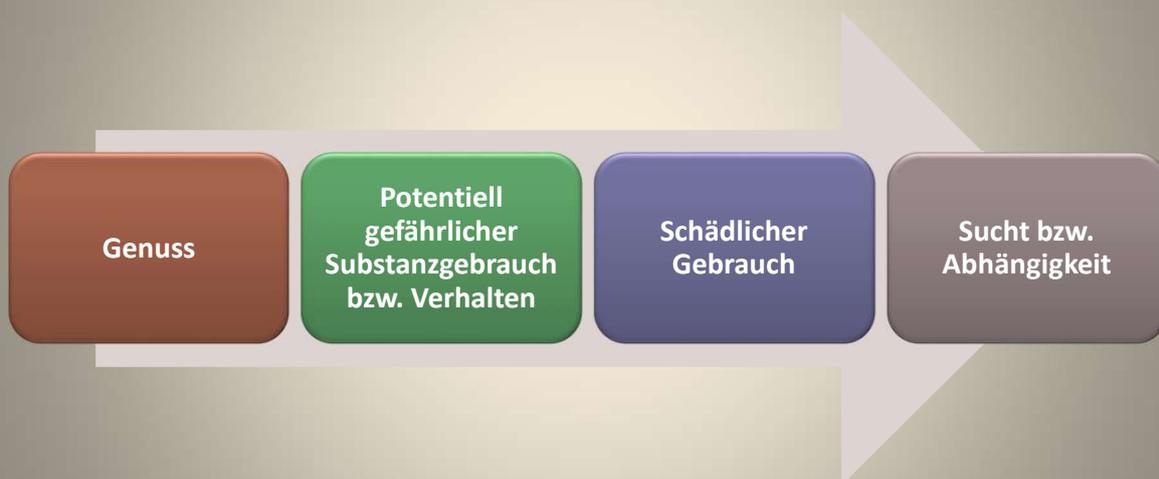
Verstärkte Ausschüttung von Botenstoffen

- Bei allen genannten Beispielen reagiert unser **Gehirn** mit der **verstärkten Ausschüttung von bestimmten Botenstoffe Neurotransmittern** in bestimmten **Teilen des Gehirns...**
- Diese **Ausschüttung von Botenstoffen** ist im Prinzip **unabhängig vom Auslöser** (Drogen, Sport, Sex, Essen...) immer **dieselbe!**
 - ...mehr dazu später...



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Entwicklung von Suchtverhalten: Kontinuum



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Die Suchtkriterien der WHO

- Das **Diagnosesystem der WHO „ICD“** (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ist für **Ärztinnen und Ärzte in Europa bei der Diagnosestellung verpflichtend**.
 - Auf der Basis von weltweiten Studien werden sog. „**Diagnosekriterien**“ erarbeitet.
 - Aktuell steht eine **neue Version** des Diagnosesystems in den Startlöchern:
 - **ICD-11**
 - **Kleine Sensation:** in den Abschnitt zu Suchterkrankungen wurde „**Computerspielsucht**“ („**Gaming Disorder**“) aufgenommen!



- ▾ Störungen durch Substanzgebrauch oder Verhaltenssuchte
 - Störungen durch Substanzgebrauch
 - Störungen aufgrund von Verhaltenssuchten
 - 6C50 Glücksspielstörung
 - 6C51 Computerspielstörung
 - 6CSY Sonstige näher bezeichnete Störungen aufgrund von Verhaltenssuchten
 - 6CSZ Störungen aufgrund von Verhaltenssuchten, nicht näher bezeichnet



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Die Suchtkriterien der WHO (ICD-11)

- **Kontrollverlust**
 - Bezogen auf **Beginn, Menge und Dauer**
 - Starkes **Verlangen** („Craving“) nach der Substanz oder dem Verhalten
- **Körperliche Veränderungen durch den Konsum**
 - **Toleranzentwicklung**
 - **Entzugserscheinungen**
- **Konsum oder Verhalten erhält Vorrang gegenüber allem Anderen**
 - **Interessen, Vergnügungen, alltägliche Aktivitäten**
 - **Verpflichtungen**
 - Persönliche **Selbstfürsorge**
 - **Konsum oder Verhalten** wird trotz negativer Konsequenzen **weiter** fortgeführt oder sogar **gesteigert**

...diese Suchtkriterien gelten auch bei Computerspiel-Sucht, aber dazu später...



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Was passiert bei Sucht im Gehirn?

...und warum nicht **nur** das Gehirn wichtig ist...



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

Neurobiologie: Ungleichgewicht von Botenstoffen

- **Belohnungssystem: für Menschen und seine Entwicklung extrem wichtig:**

- **Regulierung des Verhaltens** unter Berücksichtigung der **Umweltbedingungen**
- **Anreiz- und kontextbasiertes Lernen**
 - Im **Normalfall:**
 - **Steuerung durch komplexes Zusammenspiel von unterschiedlichen funktionellen Netzwerken** mit Schwerpunkt „**Belohnungssystem**“
 - Bei **Suchterkrankungen:**
 - „**Kaperung**“ dieses Systems



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

Neurobiologische Modelle

- „Sucht: an den neuronalen Fäden des Sozialverhaltens ziehen“
- Sucht beeinflusst die neuronalen Schaltkreise des Gehirns, die für
 - Einsicht
 - Belohnung
 - Motivation
 - soziales Verhalten
 - zielgerichtetes und anreizbasiertes Lernen
 - Urteilsfähigkeit, Entscheidungsfindung
 - Gedächtnis
 - Impulskontrolle

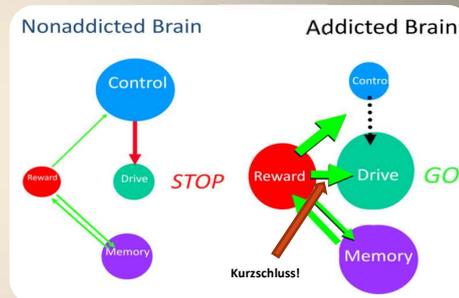


Volkov et al., Neuron 2011

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

4 wichtige Netzwerke bei Suchtentstehung

- **Dopamin und Belohnungssystem („Reward“)**
 - **Belohnungssystem:** wesentlicher Teil des menschlichen Gehirns, zielgerichtetes und anreizbasiertes Lernen, Reaktion auf äußere Einflüsse
 - Konsum oder Sucht-Verhalten führt zu **starker Ausschüttung** von Dopamin im Belohnungssystem
- **Motivationssystem („Drive“)**
 - **Verstärkte Reaktion auf Reize**, die mit dem Suchtverhalten zusammenhängen, „Vernunftentscheidungen“ schwierig
- **Gedächtnis („Memory“)**
 - **Vorrangig positive Erinnerungen** werden gespeichert
 - „Suchtgedächtnis“: Reize, die mit der Suchterkrankung zusammenhängen, werden gespeichert (**Gerüche, Farben**). Die Konfrontation mit diesen Reizen führt über verstärkte Dopamin-Ausschüttung zu Craving.
- **Kontrolle: präfrontaler Kortex („Control“)**
 - Zuständig für die **Kontrolle** unseres Verhaltens in Reaktion auf Umgebungsbedingungen und Gedächtnisinhalte

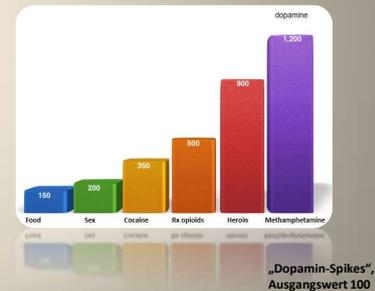


Volkov et al., Neuron 2011

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Dopamin-Spikes

- Was „verstellt“ das Belohnungssystem?
 - **Drogen** aber auch die Ausübung bestimmter Tätigkeiten können zu einer besonders hohen **Ausschüttung** von **Dopamin** („spikes“) im Belohnungssystem führen.
 - **Daraus ergeben sich folgende Probleme:**
 - **Spikes** vermutlich **neurotoxisch**
 - „**Verstellung**“ des **Belohnungssystems:**
 - **natürliche äußere Reize**, die im **Normalfall** als **Verstärker** wirken, sind vergleichsweise mit viel geringerer Dopaminausschüttung assoziiert, und werden **unwirksam**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Das Sucht-Dreieck

- **ABER:** neben den genannten **Veränderungen im Gehirn** spielen bei Suchterkrankungen auch noch **soziale Faktoren** und **Persönlichkeitsfaktoren** eine wesentliche Rolle.
- Eine weitere Theorie spricht daher von einem „**Sucht-Dreieck**“ oder einer „**Sucht-Trias**“.
- **Wenn auf allen 3 Ebenen Risikofaktoren zusammenkommen, ist die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Suchterkrankung deutlich erhöht!**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Zusammenfassend

- Der **Konsum von legalen und illegalen Drogen** sowie **viele menschliche Verhaltensweisen und Tätigkeiten** (Essen, Sport, Sex, Tanzen, Meditation, Gamen) führen zur **Ausschüttung derselben Botenstoffe**.
- Der **Botenstoff Dopamin** und das **Belohnungssystem** spielen eine **zentrale Rolle bei Suchtentstehung**.
- Der **Mensch** kann also durch **dieselben Mechanismen von Substanzen** aber auch von **Verhaltensweisen** „süchtig“ werden.
- **Zwei spezifische Verhaltenssüchte**
 - Glücksspiel
 - **Computerspielsucht**
 sind als **offizielle** Diagnosen von der WHO anerkannt.



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

Was das mit Computerspielen zu tun hat?



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

Wie beliebt ist eigentlich Computerspielen?

- Um **besser zu verstehen, wie beliebt** Computerspielen ist, und **wie viele junge Menschen möglicherweise Gefahr laufen, süchtig zu werden**, müssen wir das **Nutzungsverhalten junger Leute bezogen auf digitale Geräte verstehen**.
- Dazu gibt es **sehr gute Studien**. Bekannt im deutschen Sprachraum sind die „**KIM-Studie**“ und die „**JIM-Studie**“.
- Beide Studien sind deshalb so relevant, weil sie „**längsschnittlich**“ angelegt sind, d.h. einer ähnlichen Gruppe von Kindern und Jugendlichen **seit vielen Jahren dieselben Fragen** gestellt werden und **dieselben Verhaltensweisen untersucht** werden.
- Somit kann **der Entwicklung von Mediennutzung** bei Jugendlichen **seit 25 Jahren „zugesehen“** werden.
- Wahrscheinlich sind diese **Daten gut auf junge Menschen aus Österreich übertragbar**.



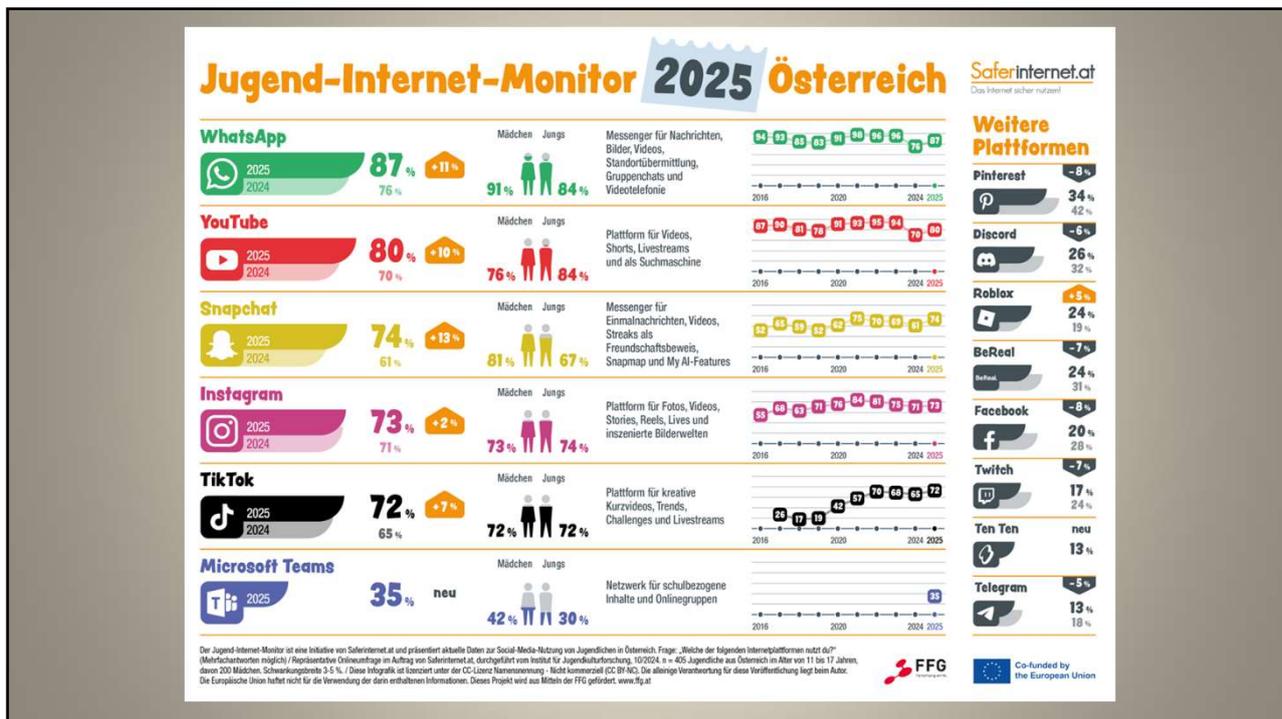
martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

Nutzungs-Studien

- **Österreichische Datenerhebungen**
 - Saferinternet.at
- **Deutsche Studien zur Internet-Nutzung**
 - **JIM-Studie 2023**
 - Jugend, Information, Medien
 - **12 – 19 Jahre**
 - **Longitudinalstudie seit 25 Jahren**
 - **KIM-Studie 2022**
 - Kindheit, Internet und Medien
 - **6 – 13 Jahre**
 - **Longitudinalstudie seit 23 Jahren**

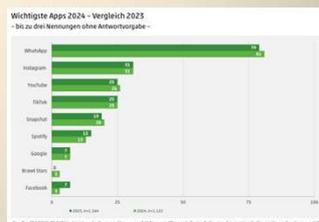
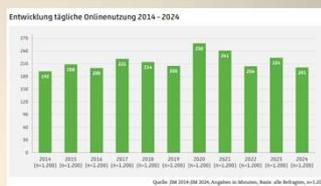


martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25



JIM-Studie 2024

- **Repräsentatives Sample** von ca. 1200 deutschen Jugendlichen, 12-19 Jahre
 - 96% aller befragten Jugendlichen eigenes Smartphone
 - 90% täglich online
 - Durchschnittliche tägliche Onlinenutzung
 - 2020: 258 Minuten (4h 18')
 - 2024: 201 Minuten (3h 21')
 - Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer YouTube 2023
 - 91 Minuten
 - 96% benutzen WhatsApp regelmäßig, 84% sind in einer WhatsApp-Gruppe mit der Klasse
 - Wichtigste Apps 2024:
 - WhatsApp, Instagram, TicToc, Youtube, Snapchat, Spotify, Facebook, Google

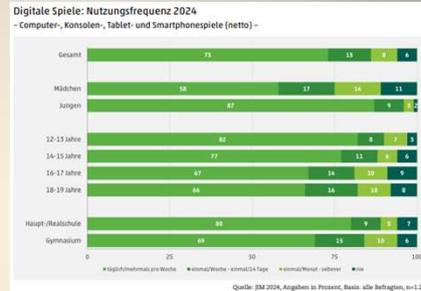


JIM-Studie, 2023, 2024

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +44 APP 13.03.25

Bedeutung von Gaming

- **Deutsche Jugendliche (JIM 2024):**
 - **73% spielen täglich**
 - großer Geschlechterunterschied: Jungs 87%, Mädchen 58%
 - **86% spielen täglich oder gelegentlich**
 - Geschlechterunterschied: Jungs 96%, Mädchen 75%
 - **6% spielen nie**
 - **großer** Geschlechterunterschied: Jungs 2%, Mädchen 11%
 - Dauer werktags: **91 Minuten (Buben 114 Minuten, Mädchen 66 Minuten)**
 - 3 beliebteste: **Minecraft, Fortnite + Brawl Stars, FIFA**
- **Gaming neben Sport das häufigste Hobby bei Kinder und Jugendlichen in Europa**
- **5,8 Millionen Menschen oder fast 70% aller Österreicher spielen digitale Spiele**
 - **Durchschnittsalter steigend**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

„Taking gaming seriously“

- Schätzungsweise **3 Milliarden Menschen**, also mehr als ein **Drittel der Weltbevölkerung**, spielt mehr oder weniger **regelmäßig Computerspiele**.
- **Viele Experten** fordern daher, das Thema **ernst zu nehmen**, und sich für die „**Gaming-Kultur**“ zu interessieren, ohne dabei immer nur über die negativen oder schädlichen Aspekte zu sprechen.



Looi et al., 2024

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Warum ist Gaming so beliebt?

- **Spiele** generell hat als **Nährboden** für viele wichtige **Entwicklungsvorgänge evolutionär** einen hohen Wert.
 - Je komplexer das zentrale Nervensystem (ZNS) von Tieren ist, umso mehr Raum nimmt spielerisches Verhalten
- **Was geben junge Gamer selbst an?**
 - Computerspielen wird von den Benutzern in Studien als **unmittelbar** höchst **belohnend** bewertet.
 - In Studien konnte gezeigt werden, dass Computerspielen bei vielen Menschen eine sehr effektive Methode zur **Emotionsregulierung** darstellt.
 - Möglichkeit, sich zu **messen** und zu **vergleichen**.
 - Möglichkeit, bei einem bestimmten Thema **„mitzureden“**.
 - In vielen Fällen führen Computerspiele **online** zu **sozialer Vernetzung** und **Austausch** unter Spielenden.
- Games **stimulieren** letztlich das bereits erwähnte **Belohnungszentrum** im Gehirn und führen zu einer **Dopamin-Freisetzung**. Damit ist die Spiel-Aktivität mit Gefühlen wie einem „**Flow-Erleben**“, **Freude** und **Entspannung** assoziiert.

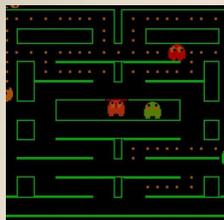


martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Kurze Technikgeschichte



„Pong“, 1972



Pac Man, 1980



Winter Games, 1985



Game Boy, 1990



Super Mario World, 1990



World of Warcraft, 2004



Minecraft, 2010



Brawl Stars, 2019

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Mobilität und Immersion: Wohin geht die Reise?



„An iPod, a phone, an Internet mobile communicator
... these are NOT three separate devices! And we are calling it iPhone.
Today Apple is going to reinvent the phone.“
Steve Jobs, 09.01.2007



Apple Vision Pro 2024



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Schattenseite: wie viele werden süchtig?

- Die **besprochenen Auswirkungen von Gamen** - **positive Emotionen** sowie die **Ausschüttung von Botenstoffen im Belohnungszentrum** - können **Schattenseiten** haben.
- Unter **bestimmten Voraussetzungen** können Menschen von den **Belohnungsreizen abhängig werden**. Bisherige **Interessen, Hobbies, Aktivitäten** oder **Kontakte zu Menschen** im „real life“ werden zunehmend **weniger attraktiv**.
- Mit **zunehmender Dauer** kann wie bei Drogen auch bei Computerspielen ein **Gewöhnungseffekt** auftreten, sodass
 - deutlich **mehr** gespielt werden muss, um die positiven Gefühle zu empfinden
 - gespielt werden muss, um **negative Emotionen** „weg zu bekommen“
- **Ein kleiner Prozentsatz von ca. 2% aller Gamer erfüllt in Studien die Sucht-Kriterien der WHO.**



Contents lists available at [ScimodDirect](#)

Social Science & Medicine

ELSEVIER 

journal homepage: www.elsevier.com/locate/soosocimed

The interplay between time spent gaming and disordered gaming: A large-scale world-wide study

Halley M. Pontes^{a,*}, Bruno Schivinski^b, Christopher Kannen^c, Christian Montag^d

^a Department of Organizational Psychology, Brunel University of London, London, United Kingdom
^b School of Media and Communication, RMIT University, Melbourne, Victoria, 3000, Australia
^c Department of Molecular Psychology, Institute of Psychology and Education, Vrije University, 1081HJ, Uithoorn, Germany

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Gender: es trifft hauptsächlich die Jungs...

- In Nutzungsstudien (z.B. JIM-Studie) zeigt sich, dass **bereits im Kindes- und Jugendalter Buben häufiger und länger gamen**.
- Junge Männer scheinen eine **Vorliebe für Wettkämpfe** zu haben, und für **Spielegenres**, die **häufiger süchtig** machen: **3D-Shooter, Gruppen-Shooter** und **Rollenspiele**.
- Im **professionellen Beratungsstellen** und **Therapiesettings** für **süchtige Gamer** befinden sich **nahezu ausschließlich Männer**.
- **Junge Frauen** bevorzugen **kommunikative Anwendungen** wie **soziale Netzwerke** und können von diesen **ebenfalls abhängig** werden.



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

Das „Sucht-Dreieck“ bei Computerspielsucht

- Merkmale der Anwendung
 - Mit bestimmten **Tricks** versucht die Computerspiel-Industrie, Gamer möglichst lange an Spiele zu fesseln.
 - **Rundenbasierte Gratis-Spiele** oder **Rollenspiele** scheinen hierbei besonders toxisch zu sein.
- Individuelle Risikofaktoren
 - **Männliches Geschlecht**
 - Persönlichkeitsmerkmale: **introvertiert, schüchtern, emotional instabil**
- Soziales Umfeld
 - Kann **schützend** sein!!!
 - Kann **Risikofaktor** sein: familiäre Probleme (Scheidung), Mobbing, Schicksalsschläge häufig Mitauslöser



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25

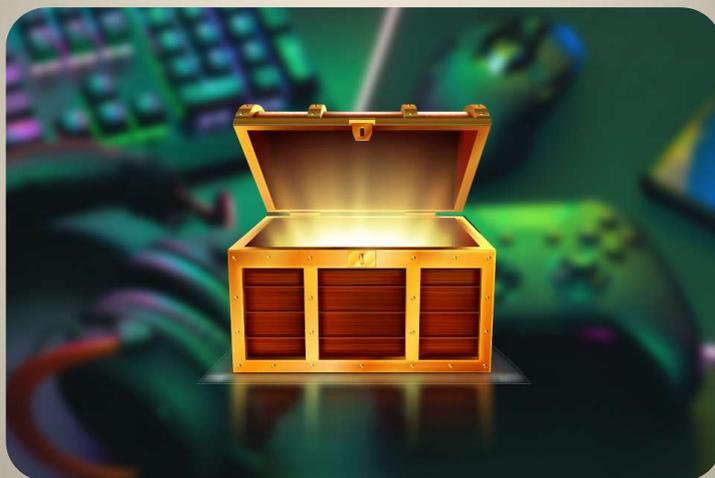
Zusammenfassend

- Seit **über 50 Jahren** werden Computerspiele industriell entwickelt und haben seither einen bemerkenswerten **Technologiesprung** erfahren.
- **Über ein Drittel der Weltbevölkerung** nutzt Computerspiele um **positive Gefühle** oder **Entspannung** zu erfahren und sich sozial zu vernetzen.
- **Ein kleiner Prozentsatz** von ca. **2%** läuft dabei Gefahr, **abhängig vom Spielen** zu werden.
 - **Fast ausschließlich junge Männer.**
- Auch bei suchartigem Computerspielen gilt das **Sucht-Dreieck**.
- Im Gehirn passieren dabei im Prinzip **ähnliche Veränderungen wie bei Konsum von legalen und illegalen Drogen**, ein wesentlicher Mechanismus ist die **Ausschüttung von Dopamin um Belohnungszentrum**.



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Mit welchen Tricks arbeitet die Industrie?



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Psychologische Mechanismen

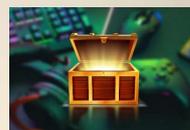
- Eine Reihe von Merkmalen sorgt in Computerspielen dafür, dass Spieler **möglichst lange und intensiv beim Spiel bleiben**.
- Dabei benutzen die Hersteller **bekannte psychologische Mechanismen** aus der **Motivationspsychologie** und der **Suchtforschung**, weiters **bestimmte Designelemente**, die die Anwendung möglichst „sticky“ machen sollen.
 - „Dark Patterns“
- **Ziel: Geld verdienen!**
 - In-App –Käufe
 - Abos
 - Werbung



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Beispiele für „Dopamin-Maschinen“ ...

- **Loot-Boxen:**
 - mit realem Geld kann eine „Beutekiste“ (eng. „loot box“) mit unbekanntem Inhalt gekauft werden.
 - Durch die Glückspielmechanismen in manchen Ländern sogar verboten.
 - „Überraschungseier, die pleite und süchtig machen“
- **Soziale Bewertung:**
 - „Likes“ (Facebook) oder „Flammen“ (Snapchat) führen zu Dopamin-Ausschüttung
- **Intermittierende Verstärkung:**
 - Unerwartete oder unplanbare „Geschenke“ im Spiel
- **Fortschrittsmanipulation, In-App-Käufe**
 - „zuerst anfixen, dann abkassieren“
- **Komplexe Regeln, lange Dauer, Gruppendruck**
 - Online-Rollenspiele
- **Infinite Scroll sorgt für „Stickyness“**
 - „Unendliches“ Scrollen (Facebook, Youtube, X...)



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Gaming Disorder in der ICD-11 der WHO



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Viele Diskussionen...

- Die **Einführung der offiziellen Diagnose „Computerspielstörung“** durch die WHO wurde von **vielen Diskussionen in der Fachwelt** begleitet.
 - **Wie kann eines der wichtigsten Hobbies von jungen Menschen und etwas, was ein Drittel der Menschen auf unserem Planeten ausüben, eine Erkrankung sein?**
 - Was ist die Grenze zwischen „**Erkrankung**“ und **exzessiv ausgelebtem Hobby?**
 - Werden **junge Menschen mit Spezialinteresse** („Gamer“, „E-Sportler“) **pathologisiert?**
- Aus diesem Grund wurde sehr viel Arbeit in die **Entwicklung dieser Diagnose** gesteckt.



Zeitschriften → Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie → Vol. 73, No. 8

■ VOLLER ZUGRIFF

Übersichtsarbeiten / Review Articles. Die Computerspielstörung in der ICD-11: Hintergründe, Kriterien und mögliche Implikationen / Gaming Disorder According to the ICD-11: Background, Criteria and Possible Implications

Martin Fuchs, André Leonhardt, Kathrin Sevecke

ONLINE VERÖFFENTLICHT: DEC 2024 <https://doi.org/10.11009/pk4.2024.73.8.753>

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Neue Klassifikation

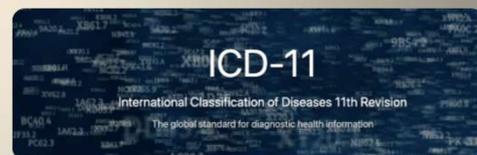
- Wir sehen uns im Folgenden **wichtige Punkte der Diagnose im Original-Wortlaut** an.
 - (Da die Kriterien noch nicht vollständig in der offiziellen deutschen Übersetzung vorliegen, wurden sie von mir übersetzt.)
- Machen diese Kriterien für mich Sinn?



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Hauptkriterien Gaming Disorder

- Ein **anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten** ("digitales Spielen" oder "Videospiele"), das **online** (d. h. über das Internet) **oder offline** stattfinden kann, mit folgenden Merkmalen:
 - **Eingeschränkte Kontrolle** über das Spielverhalten (z. B. bezüglich Häufigkeit, Dauer, Kontext, Beendigung, Intensität)
 - **Erhöhte Priorisierung** des Spielens bis zu dem Ausmaß, dass das Spielen gegenüber anderen Interessen und Alltagsaktivitäten bevorzugt wird.
 - **Weiterspielen oder Eskalation des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen**
- Das Spielverhalten verursacht **signifikante Einschränkungen**:
 - **interpersonelle Beziehungen**
 - **Familienleben**
 - **Sozialverhalten**
 - **Ausbildung, Beruf** oder anderen wichtigen Bereichen.
- Über **mindestens 12 Monate**



eigene Übersetzung, Stand 03/2025

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Diagnostische Kriterien ICD-11

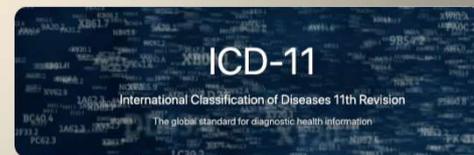
- **Zusätzliche klinische Merkmale („Additional features“):**

- Häufig **mehrere erfolglose Versuche aufzuhören**, eigenmotiviert oder fremdmotiviert.
- Häufig **ansteigende Spieldauer** oder Spiele mit immer **höherem Komplexitätsgrad**, um Langeweile zu vermeiden.
- **Craving** zu spielen während anderer Tätigkeiten.
- In **Zwangspausen** Zeichen von **Dysphorie, feindseligem Verhalten** oder verbaler/physischer **Aggression**.
- Starke **Einbußen** in den Bereichen **Ernährung, Schlaf, Sport...**werden in Kauf genommen, besonders in **langen Spiele-Sessions**.



- **Häufige Komorbiditäten:**

- **Substanzgebrauch**
- **Affektive Störungen**
- **Angststörungen**
- **ADHS**
- **Zwangsstörungen**
- **Schlafstörungen**



eigene Übersetzung, Stand 03/2025

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Abgrenzung zu Normalität

- **Abgrenzung zwischen Erkrankung und Normalität**

- Die **Diagnose** sollte **NICHT** auf der **Basis des Spielverhaltens alleine** (bei **Abwesenheit** der **restlichen Kriterien**) vergeben werden.
- **Tägliches Computerspielen** als Teil einer **Alltagsroutine** oder zum Zweck, sich **Skills** und **Kompetenzen** im **Spiel** zu erwerben, die **Stimmung** zu heben, **Langeweile** zu **vertreiben** oder **soziale Interaktion** zu **erleichtern** ist bei Fehlen der restlichen Kriterien für die Vergabe der Diagnose **NICHT ausreichend**.
- **Intensives Spielen** kommt in bestimmten **Gruppen** (z.B. **männliche Jugendliche**) und in **bestimmten Kontexten** (**Ferien, organisierte Spiele-Events**) häufiger vor. Bei **Fehlen der restlichen Kriterien** ist dies für die Vergabe der Diagnose **NICHT** ausreichend. **Kulturelle** und **sub-kulturelle Normen und Gebräuche** sowie **alterstypische Gebräuche** in der **Peer-group** sollten bei der Vergabe einer Diagnose mit **berücksichtigt** werden.



eigene Übersetzung, Stand 03/2025

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Diagnostische Kriterien ICD-11

- **Verlauf:**
 - Der Verlauf der Computerspiel-Störung ist typischerweise von **zunehmender Intensität**, da dem Spielen **immer mehr Priorität** gegenüber anderen Lebensbereichen eingeräumt wird.
- **Entwicklungspsychopathologie**
 - Die Störung tritt am **häufigsten bei männlichen Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 12 – 20 Jahren** auf. Bisherige Daten weisen darauf hin, dass die Häufigkeit im höheren Erwachsenen-Alter gering ist.
 - **Jugendliche** Betroffene haben ein erhöhtes Risiko für **Ausbildungs-Schwierigkeiten, Schulabbrüche, psychosoziale Probleme** sowie **Schlaf-Probleme**.



eigene Übersetzung, Stand 03/2025

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Social Media



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Warum und wie viele?

- Mehr als die **Hälfte** der Weltbevölkerung, schätzungsweise **mehr als 5 Milliarden Menschen** nutzen **Social Media Angebote**
 - (Mehr als die Hälfte davon nutzen hauptsächlich einen Anbieter: **Meta: Instagram, Facebook**)
- **Prozentsatz von Menschen mit problematischem bzw. suchtartigem Gebrauch (PSMU)?**
 - **Meta-Analyse: gepoolte Prävalenz > 5%**
- **Wer? Risikogruppen**
 - PSMU assoziiert mit **Alter** (frühe **Adoleszenz**), **♀**, psychosoziale **Probleme**, **laissez-faire** (Eltern)



Cheng et al., 2021



Montag et al., 2023

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Warum können Social-Media Angebote toxisch sein?

- **Risiken und schädliche Mechanismen:**
 - „Infinite Scroll“, „Doomscroll“
 - **FOMO** („Fear of Missing Out“)
 - **Soziale Belohnungen** („Likes“), **Push-Notifications**
 - **Cybermobbing**, **Cybergrooming**
 - „**Sozialkapital**“: **Filter**, **Posing** und die „Welt der Reichen und Schönen“
 - **Fake News**
 - **Algorithmen**
 - **Werbung** und **Datenkapital** („...der User ist das eigentliche Produkt...“)
 - Gefährliche **Challenges**
 - **Rabbit-Hole-Effekt**: im Extremfall **Radikalisierung**



www.mediensuchthilfe.info

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Vorstufe von Sucht: dysregulierter Gebrauch



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

„Dysregulierter Gebrauch“

- **3 Milliarden Menschen weltweit spielen Computerspiele, 98% ohne Suchtverhalten, 5 Milliarden Menschen nutzen digitale soziale Netzwerke, 94% ohne Suchtverhalten**
 - relativ geringer Prozentsatz „Süchtiger“
- **ABER:** hoher Prozentsatz von Kindern und Jugendlichen mit **dysreguliertem Gebrauch**
 - Dieser verursacht u.U. ebenso Schädigungen!
- **Dysregulierter Gebrauch nicht einheitlich definiert, Mischung aus Zeit UND inhaltlichen Kriterien**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Warnzeichen für dysregulierten Gebrauch

- **Kontrollverlust:** Es fällt dem Kind/Jugendlichen schwer, mit der Nutzung von Bildschirmmedien aufzuhören.
- **Verlust des Interesses:** Bildschirmmedien sind das Einzige, was das Kind/den Jugendlichen zu motivieren scheint.
- **Besorgniserregende Beschäftigung:** Das Kind/der Jugendliche scheint nur noch an Bildschirmmedien zu denken.
- **Psychosoziale Folgen:** Die Nutzung von Bildschirmmedien durch das Kind/den Jugendlichen beeinträchtigt die Familienaktivitäten.
- **Ernsthafte Probleme durch die Nutzung:** Die Nutzung von Bildschirmmedien durch das Kind/den Jugendlichen verursacht Probleme in der Familie.
- **Rückzug:** Das Kind/der Jugendliche ist frustriert, wenn es/er keine Bildschirmmedien nutzen kann.
- **Verträglichkeit:** Die Zeit, in der das Kind/der Jugendliche Bildschirmmedien nutzen möchte, wird immer länger.
- **Täuschung:** Das Kind/der Jugendliche nutzt heimlich Bildschirmmedien.
- **Flucht/Stimmungsaufhellung:** Wenn das Kind/der Jugendliche einen schlechten Tag hatte, scheinen Bildschirmmedien das Einzige zu sein, was ihm hilft, sich besser zu fühlen.
- **Schulischer Leistungsabfall:** Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafmangel und Schulfehltag des Kindes/des Jugendlichen gefährden die schulische Entwicklung.



Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Mögliche Folgen

- **„Die Zeit, während der Kinder (und Eltern) mit Bildschirmmedien beschäftigt sind, fehlt für den Erwerb analoger Fähigkeiten (Reden, Sozialverhalten, Motorik....)“**
- **Risiken von dysreguliertem Gebrauch:**
 - Übergewicht
 - Schlafstörungen
 - Augenerkrankungen
 - Entwicklungsstörungen (Feinmotorik, Grobmotorik, Sprache)
 - Bindungsstörungen
 - Defizite bei Mentalisierung
 - Suchtentwicklung (Gaming, Social Media)
 - Mobbing, sexuelle Belästigung
 - Glücksspiel



Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Der Standard, 30.12.2024

Was gilt es zu tun?



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

10 Empfehlungen für Kinder und Jugendliche in jedem Alter

1. Interesse und Begleitung der Eltern

Eltern müssen nicht alles spannend oder alles richtig finden, was ihre Kinder am Bildschirm machen. Aber es ist sehr wichtig, immer wieder nachzufragen und Interesse zu zeigen: „Was spielst du da gerade? Wie funktioniert das? Erklär mir, was dir da wichtig ist.“ Genauso auch hinterher: „Wie war der Film? Was hat dir gefallen? Was war schwierig für dich?“ Wenn Eltern etwas bemerken, das ihnen nicht gefällt oder Sorgen macht, sollten sie es ruhig und ehrlich ansprechen. Ein Beispiel: „Du hast das Fußballtraining verpasst, weil du so ins Spiel verbleift warst. Das macht mir Sorgen.“ Es stärkt Kinder, wenn Mutter oder Vater auch in schwierigen Situationen mit ihnen im Gespräch bleiben.

Tipp

Gemeinsam Filme anschauen oder gemeinsam Computerspiele spielen. Wenn ein Kind Angst bekommt, kann man abschalten und gemeinsam über das Erlebte sprechen.

2. Keine Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung

Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Braucht es überhaupt eine Belohnung oder Strafe? Viele kleine Kinder machen mit, wenn die Eltern etwas vormachen. Viele ältere Kinder verstehen gut, wenn man ihnen mit Worten erklärt: „Mach das bitte nicht, es kann dir schaden.“ Oder auch: „Mach das bitte jetzt gleich, wir verpassen sonst den Bus.“

Tipp

Vorausschauen und Alternativen aufbauen: Zum Beispiel ein Lieblingsspielzeug zur Beruhigung oder Buntstifte zur Beschäftigung griffbereit haben.



3. Nicht beim Essen!

Während des Essens, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie, sollte der Fernseher, ebenso alle Smartphones und alle anderen Bildschirmmedien ausgeschaltet sein. Beim Filmeschauen oder Computerspielen nicht nebenher essen.

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

4. Medienfreie Zeiträume!

Im Familienalltag sollte es Zeiträume geben, die komplett medienfrei sind.

Tipp

Legen Sie Ihr Handy häufiger außer Sichtweite und üben Sie, Ihr Smartphone so oft wie möglich in den Flugmodus oder auf lautlos zu stellen.

5. Gemeinsame Aktivitäten

Wenn gemeinsame Aktivitäten unternommen werden, sollten Sie so oft wie möglich auf die Nutzung digitaler Geräte verzichten.

Tipp

Geräte z. B. bei Ausflügen im Auto oder gleich ganz zu Hause lassen. Sollte es notwendig sein, kann ein Smartphone im Flugmodus oder lautlos gestellt mitgeführt werden.



6. Gesunder Schlaf!

Kinder müssen gut und ungestört schlafen können. Bildschirmgeräte stören den Schlaf. Deswegen sollten in der Nacht keine digitalen Geräte wie Handy, TV, Computer oder Ähnliches im Kinderzimmer sein. Zudem sollten Kinder mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmgeräte mehr nutzen.

Tipp

Wählen Sie gemeinsam einen Ablageort für alle mobilen Geräte der Familie, z. B. eine Kiste („Handyhotel“) im Wohnzimmer. Abends legen Sie alle Geräte zum „Übermachten“ hinein.

7. Internetzugang sichern!

Im Internet sind unangemessene, verstörende und traumatisierende Inhalte für Kinder immer nur einen Klick entfernt. Deswegen ist es wichtig, Internet-Zugangssicherungen zu kennen und diese einzusetzen, um die Kinder zu schützen. Kinder unter 9 Jahren sollten das Internet gar nicht nutzen, bis 16 Jahre nur unter Aufsicht.

Tipp

Unter medien-kindersicher.de finden Sie viele Anleitungen zum Jugendschutz für Geräte und Dienste und zur Absicherung des Internetzugangs.

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

8. Schule: Wenn möglich in Präsenz!

Unterricht in Präsenz ist für die Entwicklung der allermeisten Kinder das Beste. Beim digitalen Fernunterricht wird im Durchschnitt weniger gelernt.

Deshalb

Lehrer:innen sollten wann immer möglich Unterricht in Präsenz anbieten. Eltern sollten kurzfristig kranke Kinder zu Hause behalten und auf Fernunterricht verzichten. Für langfristig erkrankte Jugendliche, die nicht zur Schule gehen können, kann digitaler Fernunterricht hilfreich sein.

9. Eltern und Geschwister sind Vorbilder!

Kinder machen vieles nach, was sie bei den „Großen“ sehen. Ganz besonders gilt das für kleine Kinder. Aber es ist auch noch bei Jugendlichen so. Man sollte sich immer die Frage stellen: „Bin ich gerade ein gutes Vorbild? Kann sich das Kind von mir abschauen, wie man verantwortungsvoll mit Smartphone, TV, Tablet, PC, Spielkonsole und Co. umgeht?“

Deshalb

Vorbild sein und nicht ständig aufs Handy schauen. Gerät auch mal weglegen.



10. Suchtgefahr kennen. Testen, Hilfe aufsuchen!

Bei Online-Medien besteht die Gefahr einer problematischen Nutzung bis hin zur Suchtentwicklung. Das sollten Eltern wissen und auch mit ihrem Kind besprechen: Viele Angebote im Internet sind darauf angelegt, uns zu verlocken und uns nicht mehr loszulassen. Wenn Sie unsicher sind, dann hilft zum Beispiel ein digitaler Selbsttest, den Mediengebrauch des Kindes besser beurteilen zu können: Ist das Kind schon süchtig? Oder suchtgefährdet? Oder ist alles in Ordnung? Bei Bedarf bieten z. B. Erziehungs- und Suchtberatungsstellen professionelle Unterstützung.

Tipp

Online-Süchtige oder suchtgefährdete Jugendliche sperren sich am Anfang oft gegen Gespräche, gegen Ratschläge oder gegen Therapie. Suchen Sie sich als Eltern trotzdem Hilfe. Die Profis haben oft sehr gute Ideen, was man tun kann. Am Ende gelingt es häufig, dass das Kind doch noch zur Einsicht kommt.

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

Regeln



6 Regeln von Klein bis Groß

- 0-3 Jahre**
Bis drei: Bildschirmfrei!
- 3-6 Jahre**
Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!
- 6-9 Jahre**
Höchstens 30-45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!
- 9-12 Jahre**
Höchstens 45-60 Minuten freizeittliche Bildschirmnutzung!
- 12-18 Jahre**
Höchstens 2 Stunden freizeittliche Bildschirmnutzung!
- 18-19 Jahre**
Orientierungswort: Weiterhin Höchstens 2 Stunden freizeittliche Nutzung!

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Bis drei: Bildschirmfrei!

0-3

Das bedeutet

Babys oder Kleinkinder sollten nach Möglichkeit überhaupt keine Zeit vor Bildschirmmedien wie Smartphone, Tablet, Spielkonsole und Fernseher verbringen.

Auch wichtig

Je weniger die Kleinen anderen bei der Nutzung von Bildschirmmedien zuschauen, desto besser (Beispiele: ein großer Bruder am Handy, eine Schwester vorm Fernseher, Mama oder Papa am Smartphone).

Tipp

Wenn Sie als Eltern dringend ein Bildschirmgerät nutzen müssen, beispielsweise um eine E-Mail zu lesen, wählen Sie am besten einen Moment, in dem das Baby oder Kleinkind nicht dabei ist.



Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

3-6

Das bedeutet

Im Kindergartenalter gilt: Nur wenig Bildschirmzeit. Denn Kinder profitieren am meisten von Bewegung und Erfahrungen in der realen Welt.

Auch wichtig

Für die ersten Erfahrungen mit Bildschirmmedien gilt: Kinder brauchen Regeln und Begleitung durch die Eltern. Begrenzen Sie die Zeit (maximal eine halbe Stunde an einzelnen Tagen, mit bildschirmfreien Tagen dazwischen), lassen Sie ihr Kind nicht allein vor dem Bildschirm. So lernen kleine Kinder Regeln, die in den kommenden Jahren viel Stress und Streit vermeiden helfen.



Tipp

Viele Kinder vergessen am Bildschirm die Zeit! Eine Sanduhr oder Stoppuhr hilft Ihrem Kind zu begreifen, wie schnell die Zeit vergeht. Oder Sie stellen eine Zeitbegrenzungssoftware ein. Dann schaltet sich das Gerät von alleine aus (medien-kindersicher.de).

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

Höchstens 30–45 Minuten an einzelnen Tagen und mit einem Erwachsenen!

6–9



Das bedeutet

Viele Schulen verlangen, dass Kinder Computer oder Tablets für die Hausaufgaben nutzen. Außerhalb der Hausaufgaben sollten Grundschul-kinder pro Tag nicht länger als eine halbe bis dreiviertel Stunde mit Bildschirmmedien verbringen.

Auch wichtig

Auf eine klare Trennung achten: Macht Ihr Kind gerade tatsächlich Hausauf-gaben? Oder schaut es Filme, spielt es am Computer oder am Tablet?

Tipp
Die Nutzung von Bildschirmmedien in der Freizeit sollte sich auf einzelne Tage beschränken, um eine Gewohnheit zu vermeiden. Außerdem sollten die Kinder weiterhin mit erwachsener Begleitung vor den Geräten sein.

Höchstens 45–60 Minuten freizeithliche Bildschirm-nutzung!

9–12

Das bedeutet

Eigene Spielkonsole: Nicht vor neun Jahren! Kinder mit eigenen Geräten verbringen im Schnitt doppelt so viel Zeit mit Computerspielen wie Kinder ohne eigene Spielkonsole.

Auch wichtig

Bei Kindern mit eigenen Geräten ist es für Eltern schwieriger zu regeln, was das Kind spielt und wie lange. Nutzen Sie die Inhalte, wann immer möglich, gemeinsam mit den Kindern.

Tipp
Spielkonsole im abgeschlossenen Schrank aufbewahren. So können Sie als Eltern über die Nutzung bestimmen und vermeiden den Stress, der durch dauerndes Nein-Sagen und Beschränkungen entsteht. Aus den Augen, aus dem Sinn!



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

Höchstens 2 Stunden freizeithliche Bildschirm-nutzung!

12–16

Das bedeutet

Eigenes Smartphone: Nicht vor 12 Jahren! In diesem Alter muss die Internetnutzung beaufsichtigt werden. Beachten Sie die Altersempfehlungen und prüfen Sie zusätzlich die Eignung der Inhalte für Ihr eigenes Kind.

Auch wichtig

Führen Sie mit den Jugendlichen regelmäßig Gespräche, um die Medienzeit und Inhalte zu reflektieren. Beobachten Sie, wie sich der Medienkonsum auf Konzentration, Verhalten, Fitness und Schulnoten auswirkt.

Tipp
Dies ist die haftungsrechtliche Situation: Sie als Eltern sind die Besitzer des Gerätes und des Mobilfunkvertrages und überlassen es dem Kind zur Nutzung.



Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden freizeithliche Bildschirmnutzung!

16–18

Das bedeutet

Auch 16- bis 18-Jährigen kann es schwerfallen, ihren Bildschirmmedienkonsument auf ein gesundes Maß zu begrenzen. Teilweise brauchen sie weiterhin eine intensive Begleitung in die digitale Eigenverantwortung.

Auch wichtig

Digitale Medien können die Gesundheit beeinträchtigen und zu Suchtentwicklung führen.

Tipp
Bauen Sie ein Netzwerk von Vertrauenspersonen auf, die als Anlaufstelle bei Schwierigkeiten dienen können.

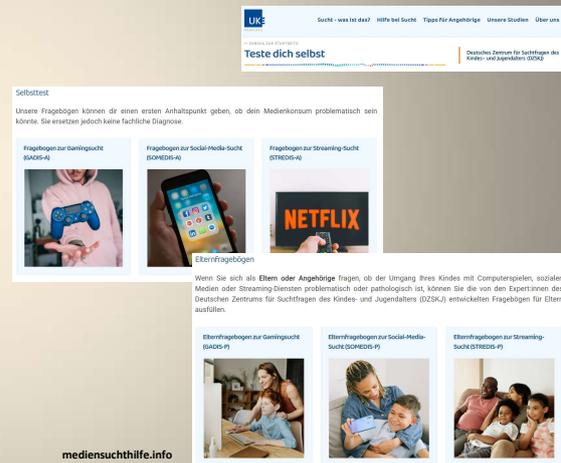


martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

Hinweise auf Suchtkriterien?

- Wenn sich Eltern, Betroffene oder Helfende **Sorgen** über eine mögliche **Suchtentwicklung** machen:
 - **Problem mit jungem Menschen** oder den **Eltern** thematisieren
 - **Tatsächliches Ausmaß** der Spiel-Zeit bzw. „Handy-Zeit“ messen
 - **Online-Fragebogen** durchführen →
- **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen**
 - saferinternet.at
 - kontaktco.at
 - dr-armin-kaser.com
 - mediensuchthilfe.info



The screenshot shows the website 'Sucht - was ist das?' with a navigation bar and a main section titled 'Teste dich selbst'. Below this, there are three columns of questionnaires: 'Fragebogen zur Gaming-Sucht (GASQ-IV)', 'Fragebogen zur Social-Media-Sucht (SOMSSQ-IV)', and 'Fragebogen zur Streaming-Sucht (STRSSQ-IV)'. Below these, there is a section for 'Elternfragebogen' with three columns: 'Elternfragebogen zur Gaming-Sucht (EGASQ-IV)', 'Elternfragebogen zur Social-Media-Sucht (ESOMSSQ-IV)', and 'Elternfragebogen zur Streaming-Sucht (ESTRSSQ-IV)'. The website also features a logo for 'UK' and 'Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ)'.

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

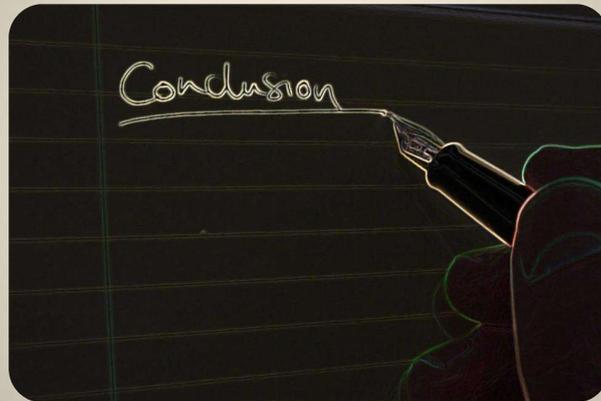
...die Geschichte hinter der Geschichte...

- **Problematischere Fälle** können mit **Vereinsamung, Verwahrlosung** sowie **Entwicklungsbeeinträchtigung** einhergehen.
 - Hier ist der dysfunktionale Medienkonsum häufig die „**digitale Manifestation**“ einer **weiteren psychischen Störung** (depressive Entwicklung, Anpassungsstörung z.B. infolge Scheidung, Angststörung, ...)
 - **Kontaktaufnahme** mit **Beratungsangebot**
 - **Kinder- und Jugendpsychiatrie**
 - evtl. **Kinder- und Jugendhilfe**



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Zusammenfassung



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Zusammenfassung

- **3 Milliarden Menschen** weltweit spielen Computer-Spiele, die **seit ca. 50 Jahren** kommerziell verfügbar sind.
 - Gamen kann **positive Gefühle** wie **Freude** und **Entspannung** auslösen, und stellt bei **Jugendlichen in Europa** das **zweithäufigste Hobby** dar.
 - Gamen führt zur **Aktivierung von Belohnungsstrukturen** im Gehirn, ähnlich wie bei **Sport, Essen** oder **Drogenkonsum**.
- **5 Milliarden Menschen** weltweit nutzen **Social Media** Angebote.
 - Sozialer Austausch
 - Soziale Interaktion



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Zusammenfassung

- Bei **vulnerablen Menschen** kann die **Aktivierung des Belohnungszentrums** beim Computerspielen oder bei Benutzung von **Social Media** die **Entwicklung einer Abhängigkeit** bewirken.
- Ca. **2% aller Gamer (♂)** scheinen eine „Computerspielsucht“ (Gaming Disorder) nach den WHO-Kriterien der ICD-11 zu entwickeln
 - Zum überwiegenden Teil junge Männer betroffen.
 - Damit **genussvolles Spielen** gelingen kann und das Abrutschen in Sucht verhindert wird, sind **präventive Maßnahmen** wichtig.
 - **Medienkompetenz** bei diesem Thema bedeutet, sich **so gut wie möglich** gegen **Tricks** der **Spieleindustrie** zu schützen, indem man **diese durchschaut**.
- **Schädlicher Gebrauch von Sozialen Netzwerken:** verm. noch etwas höhere Prävalenz (5%)
 - Keine ICD-11-Diagnose



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Dysregulierter Mediengebrauch

- Ein weitaus **größerer Prozentsatz** als die 3-5% „süchtigen“ Kinder und Jugendlichen weisen (fallweise) **dysregulierten Medienkonsum** auf.
- Dieser kann ebenso **schädliche Folgen** haben.
- **Empfehlungen für den Alltag** und vor allem **klare Regelungen erleichtern** den Umgang mit digitalen Geräten.



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Literatur und Ressourcen



AWMF, 2023

Online:

- saferinternet.at
- kontaktco.at
- dr-armin-kaser.com
- mediensuchthilfe.info



Die Computerspielstörung in der ICD-11: Hintergründe, Kriterien und mögliche Implikationen

Martin Fuchs, André Leonhardt und Kathrin Sevecke

Fuchs et al, 2024

53-Leitlinie Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen

AWMF-Register Nr. 076-011

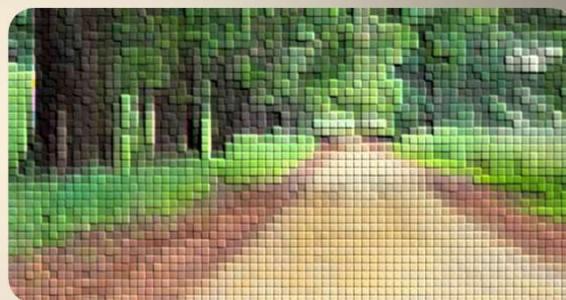
Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-Sucht)

AWMF, 2024

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Schlussworte

- „Als Ausgleich zur allgemein geforderten Medienkompetenz, soll analoge Zukunftskompetenz ein weiteres gesellschaftliches Ziel darstellen. Insbesondere Kinder sollen lernen und durch die Eltern erfahren, dass explizit die Zeit, die man nicht an Bildschirmmedien verbringt, im Leben zählt.“
- „Wirklich tiefgreifende Veränderungen im Leben entstehen vor allem durch innere Einsichten, nicht allein durch Regeln und Strukturen.“
- „Durch ein vorwiegendes Ansetzen an den realen Ressourcen von Kindern und Erwachsenen und deren Förderung und Verstärkung wird die Gefahr vermieden, dass durch das Wegnehmen von digitalen Ressourcen eine Leere entsteht, die im schlimmsten Fall mit noch Ungesunderem gefüllt wird.“



Quelle: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend AWMF 2023

martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ APP 13.03.25

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



martin.fuchs@tirol-kliniken.at +++ AFP 13.03.25