

Computersucht und Internetabhängigkeit

Risiken moderner Kommunikations- und Unterhaltungsmedien

Neuwieder Gesundheitskonferenz

29.09.2010

29.09.2010

- Computer- und Internetnutzungsverhalten Jugendlicher und Erwachsener im Vergleich
- Überblick der Kommunikations- und Unterhaltungsmedien im Web 2.0
- Stand der Forschung zum Suchtpotenzial der Computer- und Internetnutzung
- Die Leitmedien jugendlicher Lebenswelten – Ein Ersatz für Reale Beziehungen?
- Was tun? Tipps für Eltern und Pädagogen

COMPUTER- UND INTERNETNUTZUNGSVERHALTEN JUGENDLICHER UND ERWACHSENER IM VERGLEICH

Bettina Sieding 2010

3

Computer- und Internetnutzungsverhalten Jugendlicher und Erwachsener im Vergleich

Jugendliche

Internetzugang

96 % | 93 %

Täglich online

62 % | 69 %

Durchschnittliche Nutzungsdauer

120 Minuten (2009: 134 Minuten)

Soziales Online-Netzwerk

57 % | 74 %

Eigenes Profil

61 %



Erwachsene

Internetzugang 65 %

Täglich online

30 - 49: 55 %

> 50: 54 %

Durchschnittliche Nutzungsdauer

30 - 49: 115 Minuten

> 50: 84 Minuten

Soziales Online-Netzwerk | Eigenes Profil

30 - 39: 24 %

40 - 49: 13 %

> 50: 4 %



5 %

1 %

JIM-Studie 2008 12 bis 19-Jährige - repräsentative Stichprobe n = 1208 Untersuchungszeitraum Mai - Juni 2008

ARD/ZDF Online-Studie 2008 14 bis > 60 Jahre - repräsentative Stichprobe n = 2590 Untersuchungszeitraum März - April 2008

(N)Onliner Atlas 2008 ab 14 Jahre bis > 70 Jahre - repräsentative Stichprobe n = 52.503 Untersuchungszeitraum Feb - Mai 2008

Bettina Sieding 2010

4

Ergänzende Informationen zu den drei ausgewählten Studien (Folie 4)

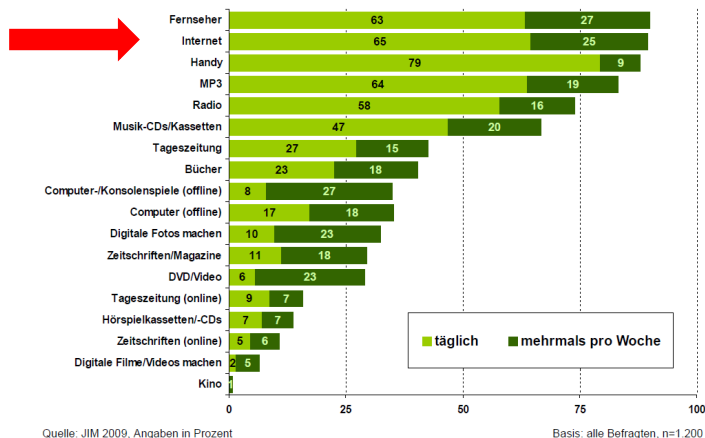
- JIM-Studie 2008:
 - Grundgesamtheit 7 Millionen Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren; Stichprobe n = 1208
 - Telefonische Befragung
 - Soziodemografische Daten: Geschlecht, Alter, Bundesland, Bildungshintergrund
- ARD/ZDF Online Studie 2008:
 - Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung
 - Stichprobe n = 2590 - Interview geführt mit 1802 (1186 Onliner und 616 Offliner)
 - ab 14 Jahre in privaten Haushalten mit Telefon
 - Telefonische Befragung
 - Soziodemografische Daten: Alter, Geschlecht, Bildungsstand, Berufstätigkeit
- (N)-Onliner Atlas: Grundgesamtheit: Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 14 Jahre mit Festnetzanschluß im Haushalt
 - Stichprobe: n = 52503
 - Computergestützte Telefoninterviews
 - Fragen nach der Nutzung des Internets einschließlich E-Mail, einer möglichen Beschaffungsabsicht in einem Zeitraum von 12 Monaten ab Zeitpunkt der Befragung sowie Abfrage der Einwahlgeschwindigkeit
 - Umfangreiche soziodemografische Daten: Alter, Bundesland, Geschlecht, Einkommen, Bildung, Anteil der Offliner steigt mit zunehmendem Alter

Bettina Sieding 2010

5

JIM Studie 2009

Medienbeschäftigung in der Freizeit 2009



Bettina Sieding 2010

6

Ergänzende Information zur Medienbeschäftigung

- Unterschiedliche Nutzungsmuster von Jungen und Mädchen
- Mädchen nutzen häufiger den Fernseher und weniger häufig Handy und Internet
- Mädchen hören mehr Musik über Radio und CD's als Jungen

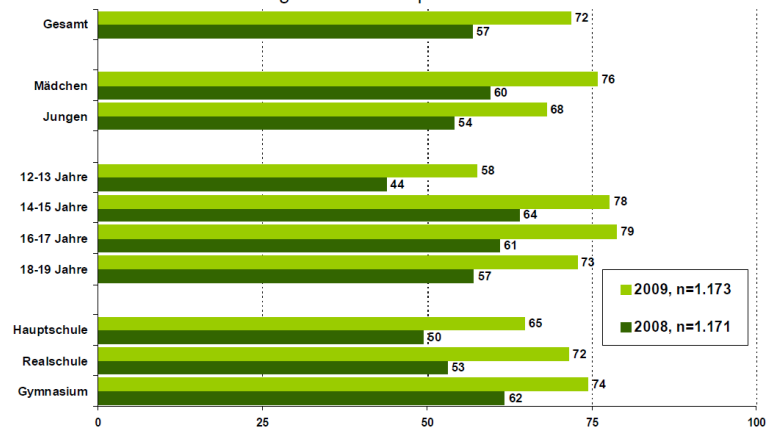
Quelle: www.mpfs.de

Bettina Sieding 2010

7

Soziale Netzwerke

Online-Communities: Nutzungsfrequenz 2009/2008
- täglich/mehrmals pro Woche -



Bettina Sieding 2010

8

Ergänzende Informationen zur Nutzungsfrequenz Sozialer Netzwerke

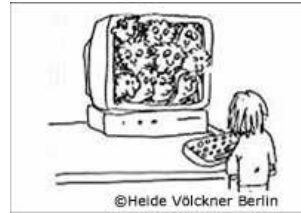
- 85 % der Internetnutzer zählen zum Kreis derer, die diese Angebote zumindest selten aufsuchen
- Regelmäßige Nutzer (täglich/mehrmals pro Woche) 72 % mehr Mädchen als Jungen und Jugendliche mit einer höheren Bildung

Quelle: www.mpfs.de

ÜBERBLICK DER KOMMUNIKATIONS- UND UNTERHALTUNGSMEDIEN IM WEB 2.0

Kommunikation im Zeitalter von Web 2.0

- Schnelle Verfügbarkeit von Informationen
- Nutzung verschiedener Kommunikationsmedien (synchron und asynchron)
 - Chatrooms und Instant Messenger
 - E-Mail
 - Foren und Weblogs (Blogs)
 - Communities
 - Mobile Endgeräte - Handy
 - Podcast / Videoblog (Vodcast)
 - Virtuelle Welten
 - Computerspiele



Bettina Sieding 2010

11

WAS IST WEB 2.0?

Bettina Sieding 2010

12

Web 2.0 - Was Sagen die Schüler?

Web 2.0 - so was wie Windows, irgendeine Internetseite

Nummer vom Internetserver welches Update das ist

Ein Chatroom, was zum Spielen, E-Mail bei web.de

Stärke vom Router; Frequenz vom Internetanschluss

Schnelligkeit, sicheres Internet, was zum Kaufen

Bettina Sieding 2010

13

Das ist Web 2.0!

- Bezeichnung für eine Welle neuer Entwicklungen im Internet
 - Keine eindeutige Begriffsbestimmung
 - [Brainstorming von Tim O'Reilly](#)
- Ein Mitmach-Netz
 - Vom „Nur Anschauen“ zum „Selbst gestalten“ (z.B. Gestaltung einer eigenen Profildseite in einem Sozialen Netzwerk)
 - Der Konsument wird Produzent (z.B. Verkäufer bei einem Online-Auktionshaus)
 - Jede Person kann publizieren (z.B. eigener Weblog oder Microblogging)
 - Fördert die Interaktivität und Kreativität der Anwender (z.B. Social Bookmarking)
 - Gezielte Vernetzung wird möglich (Konvergenz der verschiedenen Services)

Charakteristika sozialer Netzwerke



Kennzeichen sozialer Netzwerke

Virtuelle Treffpunkte oder Interaktionsgeflechte

Darstellung der eigenen Person mittels einer Profilseite

Kontaktpflege; kollektives Erstellen von Inhalten

Gemeinschaftlicher Austausch - Jeder Nutzer ist Sender und Empfänger

Sichtbarkeit sozialer Beziehungen und Aktivitäten

Strategien für ein Beziehungs-, Identitäts- und Informationsmanagement

Weblog = Blog mehr als ein Online-Tagebuch

- Öffentlich zugängliche Website (einfach zu erstellen)
- Präsentation der eigenen Meinung
- Darstellung von Inhalten (Texte, Bilder, Audio- und Video)
- Zur Diskussion mit der Leserschaft (Kommentare)
- Aktueller Blogeintrag an erster Stelle
- Aufzeichnungen chronologisch absteigend
- Suchmaschinen für Blogs (Technorati, Google Blogsuche)
- Blogs sind vernetzt (Blogroll, Trackbacks, Permalinks, RSS-Feed)

Was ist Microblogging?

- Ein Kommunikationsdienst
 - entstanden als Twtrr im März 2006
- Im Jahr 2009: Mehr als 10 Millionen Nutzer
- Werkzeug zum Teilen gemeinsamer Erfahrungen
- Eignet sich als Kommunikationskanal für Firmen
 - Die Kommunikation ist gleichzeitig persönlich und öffentlich
 - Firmen beobachten die Reaktionen der Menschen auf ihre Produkte
 - Firmen treten mit ihren Kunden in Kontakt
 - Firmen starten darüber Promotion Aktionen

Social Bookmarks = Internet-Lesezeichen

- Nutzung von Social Bookmarking Services
- Jeder kann eigene Lesezeichen hinzufügen, löschen, bewerten und kommentieren
- Vergabe von Schlagwörtern (Tags)
- Teilen der eigenen Sammlung mit anderen

STAND DER FORSCHUNG ZUM SUCHTPOTENZIAL DER COMPUTER- UND INTERNETNUTZUNG

Bettina Sieding 2010

19

Wer betreibt Forschung in Deutschland?

- Universität Mainz (Ambulantes Therapiezentrum seit März 2008, Wölfling)
- Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Hamburg-Eppendorf (Petersen et al.)
- Humboldt-Universität Berlin (Hahn und Jerusalem)
- Medizinische Hochschule Hannover (te Wildt)
- Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN, Rehbein/Kleinmann/Mößle)

Bettina Sieding 2010

20

Review zum aktuellen Forschungsstand
 Projektlaufzeit: 01.02.2008 – 31.05.2010
 Ergebnisse

- Erheblich methodische Probleme bei den erfassten Untersuchungen
- Bemängelt werden
 - die Verwendung nicht repräsentativer Gelegenheitsstichproben
 - Einsatz ungeprüfter, jeweils für die Studie konstruierter Erhebungsinstrumente
- Die dargestellten Studienergebnisse können nur als vorläufige Daten bewertet werden
- Krankheitshäufigkeit: Deutschland ca. 3 %, USA 5,7 %, Taiwan 17,9 %, Südkorea 1,6
- Bei Jugendlichen höher als bei Erwachsenen
- Bei Männern höher als bei Frauen

Quelle:
 Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht 2010. (S. 56)
 Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
 Bettina Sieding 2010

21

Ergebnisse

- Wesentliches Ergebnis der Forschung der letzten 10 Jahre
 - Anders geartete Vorlieben und aufgewendete Zeit für bestimmte Onlineaktivitäten bei krankhaftem Internetgebrauch im Vergleich zum „Normalnutzer“
 - Hohes Suchtpotenzial wird interaktiven Onlinerollenspielen (MMORPG) und Kommunikationssystemen wie Chat und Instant Messaging zugeschrieben
 - Insbesondere pornografische Internetinhalte spielen hinsichtlich des Risikos eine große Rolle
 - Frauen nutzen häufiger Kommunikationssysteme
 - Männer rufen eher pornografische Inhalte ab und betätigen sich als Online-Rollenspieler

Quelle:
 Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht 2010. (S. 56)
 Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
 Bettina Sieding 2010

22

Vergleich von te Wildt (2009)

- 3,2 % *Internetsüchtige in Studie mit ca. 7000 Jugendlichen & Erwachsenen (Hahn & Jerusalem 2001)*
- 9,3 % *exzessive Computernutzer in einer Stichprobe von 323 Kindern (Grüsser et al. 2005)*
- 1,5 / 3,6% *Computerspielabhängige in einer Population von Jugendlichen (Rehbein et al. 2007)*
- 6,3 % *von 221 Jugendlichen mit pathologischem Computerspielverhalten (Wölfling 2008)*

Bettina Sieding 2010

23

Pathologischer Internetgebrauch

- neue, noch unzureichend erforschte Impulskontrollstörung oder Verhaltenssucht
- Symptome ähneln denen übermäßigen Spielens
- Charakteristisch ist die exzessive Nutzung von Internetanwendungen (Onlinespiele, Chat/Messaging, Pornografie)
- Infolge der Beeinträchtigung der Selbstkontrolle (Verlust der Fähigkeit die Häufigkeit und Dauer der Internetaktivitäten zu begrenzen) können psychosoziale Problemen auftreten (Schulabbruch, Studienversagen, Arbeitslosigkeit, Verwahrlosung der Kinder)
- **Die Ursache- und Wirkungsgefüge sind weitgehend unerforscht**
- **Verlässliche Zahlen hinsichtlich in Beratung oder Behandlung befindlicher Personen existieren nicht**
- **Internationale Daten sind entweder veraltet oder wurden in Ländern erhoben, die aufgrund der unterschiedlichen Medienausstattung nicht mit Deutschland vergleichbar sind** (Schorr, 2009 u. Petersen et.al 2010)

Quellen:
 Drogen- und Suchtbericht 2009 (S.88). Bundesministerium für Gesundheit
 Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht 2010. (S. 2-4) Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Bettina Sieding 2010

24

Onlinesucht

- Aufgrund der fehlenden wissenschaftlichen Expertise noch keine Anerkennung als eigenständiges Krankheitsbild
- Folge: Es existieren derzeit keine Statistiken zum Aufkommen computerabhängigen Verhaltens innerhalb der Bevölkerung
- **Aber:** Computer- und Internetabhängigkeit stellen ein ernst zu nehmendes Problem dar

Quelle: Drogen- und Suchtbericht 2009 (S.88). Bundesministerium für Gesundheit

Bettina Sieding 2010

25

Gefährdungspotential

- Insbesondere das Internet stellt eine Problemzone dar.
- 3–7 % der Internetnutzer werden in mehreren Studien als „onlinesüchtig“ und ebenso viele als stark suchgefährdet angesehen.
- Im Blickpunkt stehen die übermäßige Teilnahme an Onlinespielen oder Chats ebenso wie der extreme Konsum sexueller Inhalte.
- „Onlinesüchtige“ verbringen im Extremfall zwischen 10 und 18 Stunden am Tag mit der Nutzung dieser Angebote
- In Folge dessen vernachlässigen sie ihre Umwelt mehr und mehr und verlieren ihre übrigen sozialen Kontakte.

Quellen:
Drogen- und Suchtbericht 2009 (S.88). Bundesministerium für Gesundheit
aktuelle Studien: Ko et al. (2009), Tao et al. (2010)

Bettina Sieding 2010

26

Vorliegen von Internetsucht: Kriterien

nach Hahn und Jerusalem (2001)
Grüsser/Thalemann (2006)

- Einengung des Verhaltensspielraums (Internetnutzung wird zur wichtigsten Aktivität)
- Kontrollverlust (Kick-Erlebnisse online täuschen über Flow-Erlebnisse offline hinweg)
- Toleranzentwicklung (immer häufigere und längere Onlinezeiten werden in Kauf genommen)
- Entzugserscheinungen (Nervosität, Zittern, Schwitzen treten bei zu langer Offline-Zeit auf)
- Negative soziale Konsequenzen (Konflikte mit der sozialen Umwelt)

„Es ist vorstellbar, dass das Internet für bestimmtes Verhalten besondere Anreize und erleichterte Formen der Ausübung anbietet, sodass ein Verhalten, das ohne Internet kontrollierbar wäre, durch das Internet exzessiv und problematisch wird.“ (Petersen et al. 2010)

Bettina Sieding 2010

27

Identifizierte Risikofaktoren

- Soziale Ängstlichkeit
- Soziale Isolation
- Geringes Selbstwertgefühl
- Schüchternheit
- Familiäre Faktoren wie familiäre Entfremdung und Alkoholkonsum von Angehörigen

Quelle:

Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland. Endbericht 2010. (S. 56)
Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSK)

Bettina Sieding 2010

28

Untersuchungen in Mainz ergaben valide Ergebnisse mittels Fragebögen

- Mehrheit der Computersüchtigen, die sich in klinischen Einrichtungen melden ist zwischen 18 und 27 Jahren (Wöfling 2008)
- Entwicklung von Online-Fragebögen (Selbsthilfetests im Internet abrufbar)
- Ein Computerspielfragebogen für Kinder und Jugendliche erfasst in Form einer Selbstbeurteilung neben sozial-kommunikativen Kompetenzen, schulbezogenen Einstellungen und dem eigenen Selbstbild eine Skala zur Klassifikation von Computerspielsucht.
- Es konnte in mehreren Erhebungen an „Kindern und jungen Erwachsenen nachgewiesen werden, dass die einzelnen Kriterien auf den Bereich der Computerspielsucht valide anwendbar sind.“
- „Es lässt sich zuverlässig zwischen deutlich psychopathologisch gefährbtem und lediglich regelmässigem, ansonsten jedoch als unkritisch einzustufendem Computerspielverhalten trennen.“

(Quelle: Wöfling/Müller, 2009)

Bettina Sieding 2010

29

Selbsthilfetest Computerspiel

Frage	Antwort
1. Besteht bei Dir / Ihnen ein unwiderstehliches Verlangen, am Computer spielen zu müssen?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein
2. Ist bei Dir / Ihnen keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computerspielens vorhanden?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein
3. Gab es bei Dir / Ihnen Versuche, das Computerspielen einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein
4. Kam es bei Dir / Ihnen dazu, immer häufiger und intensiver am Computer zu spielen, um den gewünschten Effekt (z.B. stressreduzierend) zu erreichen?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein
5. Wenn der Computer nicht genutzt werden kann, kommt es bei Dir / Ihnen zu psychischem u./o. physischem Unwohlsein?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein
6. Werden wegen des Computerspielens von Dir / Ihnen wichtige schulische, berufliche und soziale Pflichten vernachlässigt?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein
7. Wird von Dir / Ihnen trotz negativer Konsequenzen das Computerspielen oft noch verstärkt fortgesetzt?	<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein

<http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/behandlungsangebote/ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht/selbsttest-computerspiel.html>

Bettina Sieding 2010

30

DIE LEITMEDIEN JUGENDLICHER LEBENSWELTEN EIN ERSATZ FÜR REALE BEZIEHUNGEN?

Bettina Sieding 2010

31

„Wo lebst Du“



<http://www.klicksafe.de>

Bettina Sieding 2010

32

Zur Problematik von **WoW**

Zeitintensität und Spielbindung:

- Gruppenzwang zum Spielen innerhalb der Gilden
- Monatliche Gebühr hat ein Streben nach maximaler Ausnutzung zur Folge
- Langes und häufiges Spielen
- Aufträge im Spiel teilweise extrem zeitintensiv
- Es können Gefühle auftauchen, wie
„Ich verpasse was, wenn ich nicht spiele“

Quelle: klicksafe

Bettina Sieding 2010

33

World of Warcraft - **Probleme**

- **Gratifikationen leicht erreichbar:**
 - Prinzip von Spannung und Entspannung
 - **aktive Beteiligungen** (z.B. im Vergleich zur Fernsehnutzung) -> **Selbstwirksamkeitserlebnisse begründen den steten Spielspaß**
 - gelingt die Aufgabe im Spiel, **doppelte Belohnung:**
 - Erfahrung des Happy End und
 - Selbstwertsteigerung
- **Spielanreiz durch Gebühr**
- **Sozialer Druck durch Spielgemeinschaften**
- Gefahr der **Vernachlässigung realer Verpflichtungen**

(vgl.: Christoph Klimmt)

Bettina Sieding 2010

34

Im Trend: Social Media Spiele

Quelle: <http://www.social-media-games.com>

Quelle: <http://www.farmville.com>

Bettina Sieding 2010

35

WAS TUN? TIPPS FÜR ELTERN UND PÄDAGOGEN

Bettina Sieding 2010

36

Computerspielsucht - Anlaufstellen

- Das **Berliner Universitätsklinikum Charité** bietet eine **Beratungshotline zum Thema "Verhaltenssucht Pathologisches Glücksspiel / exzessive Computernutzung / weitere Formen der Verhaltenssucht"** an.
Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr
Tel: 030 - 450 529 529
- **Computerspielsucht-Hotline der Uni-Klinik Mainz**
Montag bis Freitag 12.00 - 17.00 Uhr
Tel: 0180-1529529
(3,9 ct/min aus dem Festnetz der deutschen Telekom AG)
www.verhaltenssucht.de
- Weitere Informationen auch unter: www.klicksafe.de

Bettina Sieding 2010

37

Selbsthilfeportale

- Onlinesucht
<http://www.onlinesucht.de>
- Rollenspielsucht
<http://www.rollenspielsucht.d>
- Avatare beerdigen
– Seite des Drogenreferates der Stadt Frankfurt
<http://www.herolymp.de>

Bettina Sieding 2010

38

Quellenangaben

- Phänomenologie, Forschung und erste therapeutische Implikationen zum Störungsbild Computerspielsucht (Wölfing, 2008)
http://www2.bptk.de/uploads/pti_2_08_woelfling_mueller.pdf
- Pathologisches Glücksspiel und Computerspielabhängigkeit (Wölfing u. Müller 2010)
http://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/Kliniken/verhalten/Dokumente/Woelfling_Mueller_2010_Bundesgesundheitsblatt_Pathologisches_Gluecksspiel_und_Computerspielabhaengigkeit.pdf
- Studie "Stress und Sucht im Internet" der Humboldt-Universität Berlin (2001) <http://www.internetsucht.de>
- Medienabhängigkeit bei Kinder und Jugendlichen. In: Sozial Extra 1|2 (Völter, 2009)
- Neue Gefahren: Onlinesucht – Exzessive Internetnutzung, die psychisch krank macht. In: Jugendmedienforschung (Schorr, 2009)
- Diagnostik, Therapie und Prävention von Medienabhängigkeit in den deutschsprachigen Ländern (te Wildt, 2009) http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/deutschland_te_wildt.pdf
- Computerspielabhängigkeit im Kindes und Jugendalter. Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale (Rehbein, Kleinmann, Mößle, 2009)
http://kfn.de/Forschungsbereiche_und_Projekte/Medienwirkungsforschung/Computerspielabhaengigkeit.htm und <http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb108.pdf>

Literaturhinweise

- Grüsser, S.M./Thalemann, C. (2006): Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung. Hogrefe: Bern.
- Grüsser, S.M./Thalemann, R. (2006): Computersüchtig? Rat und Hilfe. Hogrefe: Bern.
- Bergmann, W./Hüther, G. (2009): Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. Beltz: Weinheim.
- Kaminski, W., Wittig, T. (2007): Digitale Spielräume. Basiswissen Computer- und Videospiele. Kopaed: München.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Bettina Sieding

Akazienweg 17

54550 Daun

Telefon 06592 981729

Telefax 06592 980709

E-mail: bettinasieding@web.de