

## **Computersucht – wenn alltägliches Verhalten zur Sucht wird**

Im April wird Berlin erneut zum Mekka der Computerspiel-Branche. Auf der „International Games Week“ versammeln sich Spieleentwickler aus aller Welt, um die neuesten Trends und Entwicklungen in der Games-Industrie auszutauschen. Doch die florierende Branche hat auch ihre Schattenseiten: wenn die alltägliche Nutzung des Computers und der Online-Games zu einem zwanghaften Verhalten wird, spricht man von „pathologischem Computer- oder Internetgebrauch“ - kurz Internetsucht. Laut einer vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studie „Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA)“ werden 2,4 Prozent der 14- bis 24-Jährigen bereits als "abhängig" eingestuft, 13,6 Prozent dieser Altersgruppe gelten als problematische Internetnutzer.

Spielen am PC, mit Freunden chatten, im Internet surfen – viele Eltern haben den Eindruck, ihre Kinder verbringen jede freie Minute vor dem Computer. Aber ab wann wird die alltägliche Nutzung zur Sucht und woran kann man eine Gefährdung frühzeitig erkennen? Ausschlaggebend ist nicht allein die Zeit, die jemand vor dem Computer verbringt. Typisch für Abhängige ist es z.B. andere Interessen wie Freunde, Sport oder Hobbys komplett zu vernachlässigen.

Hinzu kommt ein zunehmender Kontrollverlust: Onlinesüchtige kommen vom PC einfach nicht los – auch wenn ihnen die schädlichen Folgen bewusst sind. Diese zwanghaften Handlungen wirken ähnlich auf das Gehirn wie der Konsum von Drogen. Auch beim Online-Gaming werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Bei einem erzwungenen Verzicht auf den Computer können dagegen Entzugserscheinungen in Form von Gereiztheit, innerer Unruhe oder Aggressivität auftreten. Obwohl die Suchtberatungsstellen in den letzten Jahren eine steigende Nachfrage in der Behandlung dieser Störungen verzeichnen, steht ihre medizinische Anerkennung als Suchterkrankung noch aus. Die WHO möchte 2015 eine Sammelkategorie sogenannter „Verhaltenssüchte“ einführen, in der Glücksspiel, Internet- und Computersucht mit aufgenommen werden sollen.

Die soziale Herkunft oder das Geschlecht spielen bei der Entwicklung einer Internetsucht keine Rolle. Frauen und Männer sind fast gleichermaßen betroffen. Deutliche Unterschiede bestehen allerdings in der Art der unkontrollierten Computernutzung: Junge Mädchen verlieren sich oft stundenlang in den sozialen Netzwerken, während Jungs sich vor allem von Online-Rollenspielen wie den Klassikern „World of Warcraft“ oder Ego-Shootern fesseln lassen. Gerade diese Rollenspiele sind jedoch mit einem erhöhten Risiko verbunden, ein süchtiges Spielverhalten zu entwickeln.

Besorgte Eltern können beispielsweise mit einem Online-Test der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine mögliche Gefährdung ihrer Kinder entdecken. Mit ihrem Präventionsangebot „Ins Netz gehen“ ([www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)) setzt die BZgA bei Jugendlichen ab 12 Jahren an, um sich selbstkritisch mit dem eigenen Internet-Verhalten auseinander zu setzen. Von kategorischen Verboten zur Suchtprävention rät die Bundeszentrale aber eher ab. Besser sei es dagegen, in Form von Zeitkonten feste Regeln zum Spielen oder Surfen zu vereinbaren. Denn darin sind sich die Experten einig, damit Jugendliche erst gar nicht in Gefahr geraten, ein suchtähnliches Verhalten zu entwickeln, ist es wichtig, sie früh zu erreichen und einen kontrollierten Umgang mit dem Internet zu fördern. Dabei sollten Eltern das unterschiedliche Nutzungsverhalten von Mädchen und Jungen berücksichtigen und ihre Kompetenzen im Netz entsprechend stärken.

Auch zahlreiche regionale Initiativen wie die Computersuchthilfe Hamburg bieten Informationsportale für Menschen an, die sich um ihren eigenen Internetgebrauch oder den von Angehörigen Sorgen machen und praktische Handlungshilfen suchen. ([www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)) Einen ersten Überblick über Merkmale eines möglichen Suchtverhaltens finden Sie in unserem Info-Kasten. Außerdem weitere links zu Beratungsstellen rund um das Thema Internetsucht.

## Presseinformation

*(Auszug aus der Infobroschüre für Angehörige der Computersuchthilfe Hamburg, beim Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)*

### **Wie äußert sich eine Computersucht?**

Bei der Computer-oder Internetsucht handelt es sich um eine sogenannte „Verhaltenssucht“, die ähnliche Symptome und Merkmale wie bei einer Abhängigkeitserkrankung aufweist:

1. Es besteht ein starker Wunsch oder eine Art innerer Zwang, der jeweiligen Aktivität im Internet (Chatten, Rollenspiele, Onlinesex) nachzugehen.  
-----

2. Beginn, Dauer und Beendigung dieser Tätigkeiten können nur noch schlecht oder gar nicht mehr kontrolliert werden.  
-----

3. Bei Verzicht auf diese Aktivitäten treten Entzugszeichen wie innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität oder andere deutliche Veränderungen der Gefühle und/oder des Körperempfindens auf.  
-----

4. Um die ursprüngliche Wirkung (angenehme Gefühle, Entspannung etc.) des spezifischen Internetgebrauchs zu erreichen, muss immer länger oder mit immer intensiveren Reizen der Internetaktivität nachgegangen werden. Eventuell werden diese ursprünglich positiven Empfindungen kaum noch oder nur noch in geringer Ausprägung oder für sehr kurze Dauer erreicht.  
-----

5. Durch den erhöhten Zeitaufwand für die Internet-/Computer-Nutzung werden andere Interessen vernachlässigt oder gar nicht mehr als solche wahrgenommen. Oder anders ausgedrückt: Aktivitäten in der virtuellen Welt werden wichtiger als die Aktivitäten in der Realität.  
-----

6. Obwohl bereits wieder holt schädliche Folgen des Internet-/Computergebrauchs aufgetreten sind, wird dieser weiter fortgesetzt

Solche Folgen können in verschiedenen Bereichen auftreten:

#### *Soziale Folgen*

wie beispielsweise Probleme in der Schule oder am Ausbildungsplatz, Konflikte in der Familie oder mit Freunden, Vereinsamung

#### *Körperliche Folgen*

wie Erschöpfung, massive Muskelverspannungen, regelmäßig Schwielen an den Handballen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme, allgemeine körperliche/hygienische Vernachlässigung, Tagesmüdigkeit mit Leistungseinbußen

#### *Psychische Folgen*

wie z.B. innerliche Unruhe, verstärkte Reizbarkeit, Verlust von Interessen an Freunden oder anderen Aktivitäten, Aggressivität

Werden mindestens 3 der 6 Suchtkriterien erfüllt, ist eine Computersucht anzunehmen. Wir würden dann nicht mehr empfehlen, die Situation über längere Zeit ohne Hilfe zu verbessern zu versuchen. Vielmehr würden wir professionelle Unterstützung anraten. Bieten Sie dem Betroffenen an, gemeinsam zur Suchtberatungsstelle oder zum Arzt ihres Vertrauens zu gehen ...

**Weitere interessante links und Infos zum Thema:**

<http://www.computersuchthilfe.info>  
<http://drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computerspiele-und-internetsucht.html>  
<http://stiftung-digitale-spielekultur.de>  
<https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>  
<http://www.dg-sucht.de/kontakt/>  
<http://ag-spielsucht.charite.de>

**Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine Initiative zur Förderung der Seelischen Gesundheit.** Über 70 Bündnispartner beteiligen sich an dem bundesweiten Netzwerk, darunter Experten der Psychiatrie und Gesundheitsförderung, Betroffene und ihre Angehörigen. Gemeinsam setzen sie sich für die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihrer Familien ein. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist unabhängig. Initiiert wurde es von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) und dem Antistigma - Verein Open the doors. Es kooperiert mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der Arbeitsgruppe Psychiatrie der Arbeitsgemeinschaft der Obersten Landesgesundheitsbehörde

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**

**Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**

Astrid Ramge  
Reinhardtstr. 27 B; 10117 Berlin  
Tel.: 030-2404 77 213; Fax: 030-240 77 228  
E-Mail: [presse@seelischegesundheit.net](mailto:presse@seelischegesundheit.net)