**Mehr Smartphones als Zahnbürsten**

**Das digitale Ich – Gefangen in der virtuellen Welt**

**Erstmals wird die Computerspielsucht als Krankheitsbild in die ICD-11, die voraussichtlich ab Januar 2022 gilt, aufgenommen1. Sie zählt zu den Verhaltenssüchten, die sich sowohl im Bereich der Online-Spiele als auch in der Nutzung sozialer Netzwerke äußern können. Immer mehr Studien untersuchen positive wie auch negative Folgen der Nutzung dieser internetbasierten Aktivitäten. Hören Sie dazu auch in unserer neuen** [**Podcast-Folge**](https://www.coliquio.de/wissen/Schizophrenie-100/mediensucht-100#Podcast)**, wie ein Betroffener im Interview mit Frau Dr. Susanne Pechler, München, von seiner Computerspielsucht berichtet.**



Dieser Beitrag wird Ihnen präsentiert von



Während „**Gaming Disorder**“ zukünftig als eigene Diagnose in die ICD-11 aufgenommen wird, empfiehlt die WHO Arbeitsgruppe *Zwangs- und verwandte Störungen* **pathologische PC/ Internetnutzung** nicht als neue Diagnose aufzunehmen, da es sich um ein heterogenes Störungsbild handelt und der aktuelle Stand der Literatur noch nicht ausreicht. Pathologische PC/ Internetnutzung wird unterschiedlich eingeordnet: Entweder wird diese weiterhin den Diagnoseklassen „Persönlichkeits- und Verhaltensstörung“ (ICD-10 F68.8) oder „abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle“ (ICD-10 F63.8) zugeordnet2. „Internetsucht“, „pathologisches Gaming“ oder „Computersucht“ sollen aufgrund praktischer Erwägungen unter dem Begriff „exzessive Mediennutzung“ dokumentiert werden. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass sie über eine gemäßigte, unproblematische Nutzung hinausgeht3. Von einer Mediensucht spricht man, wenn dazu noch klassische Suchtkriterien, wie ein Kontrollverlust über die internetbezogene Aktivität, eine starke Priorisierung der Mediennutzung gegenüber alltäglichen Aktivitäten und Interessen sowie die Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen, auftreten3. Diese umfasst sowohl die Computerspielsucht als auch die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken und zählt zu den sogenannten Verhaltenssüchten.

**Männer zocken – Frauen posten?!**

Ein Grund, aus dem die Mediensucht immer stärker in den Fokus rückt, zeigen folgende Zahlen aus dem Jahr 2018: In Deutschland stieg die im Internet verbrachte Zeit im Vergleich zum Vorjahr um 31,5 Prozent auf deutlich über drei Stunden (196 Minuten) pro Tag an. Die höchste Nutzungsdauer mit durchschnittlich 344 Minuten pro Tag wurde in der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen ermittelt und liegt damit fast bei sechs Stunden täglich4. Es ist anzunehmen, dass es beim Schlaf, im Job bzw. Schule oder alltäglichen Aktivitäten wie Hygiene, Essen, Fortbewegung zu Einschränkungen kommt Der Mediensucht wird also ein enorm wichtiger Stellenwert zugeschrieben, der dazu führt, dass andere Verpflichtungen und Tätigkeiten nicht mehr hinlänglich erledigt werden.

Betrachtet man die Geschlechterverteilung, wird folgender Trend deutlich: Eine große Querschnittstudie mit knapp 24.000 Teilnehmern zeigte, dass eine Spielsucht signifikant häufiger bei männlichen Probanden auftrat, während die Verhaltenssucht bezogen auf soziale Medien signifikant häufiger bei weiblichen Teilnehmern zu beobachten war5. Laut dem Drogen- und Suchtbericht des Bundesgesundheitsministeriums weisen 3,4 % der Mädchen und 1,9 % der Jungen eine Social Media Disorder auf, sodass in Deutschland hochgerechnet ca. 100.000 der 12- bis 17-Jährigen von der Verhaltenssucht betroffen wären6.

Wie stark die Social Media Welt unseren Alltag bestimmt, zeigen folgende Ergebnisse:

* Von 6,8 Milliarden Menschen auf dem Planeten besitzen 5,1 Milliarden ein Smartphone – jedoch nur 4,2 Milliarden Menschen besitzen eine Zahnbürste.
* Die Hälfte (48 %) der 18- bis 34-Jährigen kontrollieren nach dem Aufstehen erst das Facebook-Profil bevor sie die Zähne putzen oder duschen
* Fast ein Viertel (22 %) der Menschen loggen sich über zehn Mal pro Tag bei Facebook ein – aber nur jeder Zehnte (10 %), nutzt täglich Deodorant7.

**Licht und Schatten der Mediennutzung**

Eine Studie, die sich mit den Folgen der Spielsucht beschäftigt, kommt zu dem Ergebnis, dass eine hohe Spielzeit die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung depressiver und psychosomatischer Symptome erhöht. Die Wahrscheinlichkeit für negative Folgen, war bei den „Gamern“, die aufgrund von Realitätsflucht und mehr als fünf Stunden an einem Wochentag spielten, am höchsten. Sie entwickelten eher depressive Symptome als jene, die weniger Zeit mit dem Spielen verbrachten und das Spielen mit Spaß und sozialen Absichten verbanden8. Dass Mediennutzung nicht nur Nachteile hat, zeigen Studien, die sich mit der Art und Weise, in der soziale Medien genutzt werden, befassten. Demnach führt der ständige Vergleich mit anderen Usern sozialer Medien eher zu negativen Emotionen wie Depressionen oder Grübelei9. Solche Nutzer aber, die soziale Netzwerke für eine authentische Selbstdarstellung nutzen, entwickeln durchaus positive Gefühle10, 11. „Allein hohe Mediennutzungszeiten sind also nicht immer ausschlaggebend für eine Mediensucht, vielmehr spielen der Kontrollverlust darüber und die sich daraus ergebenen negativen Folgen, wie Beeinträchtigungen im sozialen Leben und die Vernachlässigung alltäglicher Aktivitäten eine wichtige Rolle bei der Feststellung einer Medienabhängigkeit“, führt die Expertin, Dr. Susanne Pechler, München, aus.

**Mediensucht – Ja oder Nein?**

Für die „Gaming Disorder“ haben englische Forscher erstmals einen psychologischen Test (Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF), Link zum Test <https://www.halleypontes.com/igds9sf> 12) entwickelt13. Mithilfe der Kriterien der WHO gibt der Test weniger Aufschluss über die Diagnose als zu den Auswirkungen des exzessiven Spielens. In einer aktuellen Studie mit 550 Gamern berichteten 6,4 % der Teilnehmer von großen Problemen im Alltag aufgrund des Spielverhaltens. Sie könnten damit die Diagnosekriterien erfüllen. Den Autoren zufolge eigne sich der Test, um die Häufigkeit und die Effekte der Computerspielsucht in großen Gruppen mithilfe der WHO-Kriterien zu untersuchen14.

Ob tatsächlich eine Gaming Disorder bzw. eine Mediensucht vorliegt, bedarf gründlicher Überprüfung. Psychologische Tests aber auch das Abfragen von Kriterien, die bei einer Mediensucht erfüllt sein müssen, sowie des Social Media Gebrauches generell, können wichtige Hinweise für eine Diagnose liefern.

**Podcast: Das digitale Ich – Wenn Mediennutzung überhandnimmt**

Was heißt es, mediensüchtig zu sein? Hören Sie in unserer neuen Podcast-Folge dazu das Interview von Frau Dr. Susanne Pechler, Medienambulanz München, mit einem Patienten: Torsten, 32 Jahre alt und seit drei Jahren in Therapie, berichtet, wie es zu seiner Mediensucht kam und wie er den Weg zurück in das reale Leben geschafft hat.

Podcast dazu:

<https://schizophrenie-to-go.podigee.io/4-neue-episode>