

Wann ist man süchtig oder abhängig?

Viele Jugendlichen vertreten die Ansicht, dass Abhängigkeit ein Verhalten sei, dass sie nach Belieben wieder abstellen können.

In einer Studie hielten sich viele rauchende Jugendliche zwar für abhängig, glaubten aber gleichzeitig, jederzeit damit aufhören zu können...

Es liegt aber in der Natur einer **Abhängigkeit**, dass das **Konsumverhalten nur noch wenig steuerbar** ist. Man nennt das **Kontrollverlust**. Er macht sich v.a. bemerkbar, wenn man auf ein Suchtmittel wie Zigaretten oder Spiele **verzichten** will, es aber **nicht schafft**.

Ab wann von einer Abhängigkeit gesprochen wird, definiert z.B. die Weltgesundheitsorganisation WHO:



Kriterien einer Abhängigkeit:

Es müssen **mindestens 3 der** folgenden **Kriterien gleichzeitig** während der **letzten 12 Monate** aufgetreten sein:

1. Ein **starker Wunsch** oder **eine Art innerer Zwang**, Bewusstsein verändernde Substanzen zu konsumieren.
2. Eine **reduzierte Kontrollfähigkeit** bei Beginn, Ende oder Menge des Konsums.
3. **Körperliche Entzugerscheinungen** beim Aufhören oder Reduzieren des Konsums, bzw. die Aufnahme ähnlicher Substanzen, um Entzugssymptome zu verringern oder zu vermeiden (es tritt nicht bei jeder Substanz ein körperliches Entzugssyndrom auf).
4. Der Nachweis einer **Toleranz gegenüber der Substanz**, d.h., dass mehr konsumiert wird, um die ursprüngliche durch niedrigere Dosen erreichte Wirkung zu erreichen.
5. Die **zunehmende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen** sowie ein erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen. Dazu kommt die Einschränkung, die Vernachlässigung oder die Aufgabe wichtiger sozialer oder schulischer Aktivitäten aufgrund des Substanzkonsums.
6. **Anhaltender Substanzkonsum** trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen.

Wer leidenschaftlich gerne Videospiele spielt und sich täglich über mehrere Stunden damit beschäftigt, muss nicht unbedingt als videospielsüchtig gelten.

Wenn sich bereits negative Folgen eingestellt haben, wäre es gut, sich kompetent beraten zu lassen. Weitere Hinweise: siehe letzte Seite

Wann ist man abhängig von digitalen Spielen?

Die WHO und Psychologen benennen für die Diagnose einer „Gaming Disorder“ bei digitalen Spielen folgende Kriterien, die auch über ein Jahr vorkommen sowie eine erhebliche Beeinflussung der persönlichen Lebensführung mit sich bringen müssen:



1. **Regulation von negativen Gefühlszuständen (Affekten)**

Das Spielen wird als Belohnung eingesetzt, um negative Gefühle wie z. B. Stress in der Familie, schlechte Schulnoten oder Streit mit Freunden zu verdrängen.

2. **Toleranzentwicklung**

Die alltäglichen Probleme kehren nach dem Spiel immer wieder. Um das positive Erleben aufrechtzuerhalten, wird die Dosis gesteigert. Häufigere und immer länger werdende Spielzeiten oder extremere Spielinhalte sind Ausdruck hiervon.

3. **Kontrollverlust über das Spielverhalten und Rückfall:**

Wenn Personen selbst dann nicht aufhören zu spielen, wenn ein wichtiger Termin ansteht oder die Situation unangemessen erscheint. Der oder die Betroffene ist weder in der Lage, sein eigenes Spielverhalten kritisch zu hinterfragen noch zeitliche Einschränkungen durchzuhalten. Das Spielen auf Dauer einzuschränken klappt nicht.

4. **Vorrang von Spielen gegenüber anderen Interessen:**

Wenn sich Spielende von der Außenwelt abschotten und Freunde, Familie, Hobbys oder Pflichten vernachlässigen. Der als frustrierend empfundene Alltag verliert mehr und mehr an Reiz.

5. **Das Spielen wird als die wichtigste Tätigkeit empfunden** und alles Verhalten wird darauf abgestimmt. Selbst in der Schule oder am Essenstisch beschäftigt sich jemand gedanklich überwiegend mit dem Spiel. Selbst bei einst viel geschätzten Hobbys bleibt das unwiderstehliche Verlangen zu spielen erhalten.

6. **Eskalation des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen:** Wenn es durch das Spielen in einem oder mehreren Lebensbereichen wie Schule oder Gesundheit zu erkennbar negativen Konsequenzen kommt oder trotz persönlichem Leidensdruck nicht aufgehört werden kann.

7. **Entzugserscheinungen**

Wird nicht gespielt, kann es zu Entzugserscheinungen kommen. Diese äußern sich ähnlich wie bei stoffgebundenen Süchten durch Zittern, Schwitzen, Nervosität, Unruhe und/oder Gereiztheit.

Wie rutscht man in eine Sucht wie eine „Gaming disorder“ hinein?

Die Ursachen für eine Sucht können vielschichtig sein und bestimmte Faktoren begünstigen eine Abhängigkeit.

Dazu gehören häufig:

- **persönliche Faktoren** wie Einsamkeit, Schüchternheit oder geringes Selbstwertgefühl; Depression, Stress, (Versagens-) Ängste oder die Unfähigkeit, Probleme zu bewältigen
- das **soziale Umfeld**, z. B. fehlende Aufmerksamkeit innerhalb der Familie; Mobbing in anderen Lebensbereichen (z. B. durch Mitschülerinnen und Mitschüler)
- Misserfolge oder **mangelnde Erfolgserlebnisse** im Alltag
- die **Internetnutzungserwartung** (Wird das Internet gezielt und in erster Linie dazu genutzt, um negative Gefühle zu unterdrücken, reale Probleme zu verdrängen oder zu vermeiden?)
- Langeweile und **wenig befriedigende Interessen** und Hobbies
- **kritische Lebenssituationen** (Beziehungsprobleme, Trennungen, Probleme mit Schule, Beruf und Studium)
- vermutlich auch eine **Veranlagung**. Erste Studien weisen darauf hin.



Rat und Hilfe:

- **Computerspielsucht-Hotline der Uni-Klinik Mainz**
Montag bis Freitag 12.00 - 17.00 Uhr, Tel: 06131 - 17 60 64, www.verhaltenssucht.de
- **Internetsuchthilfe e. V.**
Montag bis Freitag von 12 bis 17 Uhr, Tel.: 0800 1529529, <https://internetsucht-hilfe.de/>
Auf der Internetseite finden sich zudem eine Checkliste für Eltern und ein Selbsttest.
- Allgemeines **Online-Beratungsangebot für Jugendliche und Eltern** der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke)
www.bke-jugendberatung.de und www.bke-elternberatung.de
- **Informationen zu Therapien bei Mediensucht:** www.mediensucht-therapie.de

Quellen: drugcom.de, klicksafe.de, Bildnachweis (alle Creative-Commons-Lizenzen) rutschen24.de, pixabay.com

Zusammengestellt von

Jutta Kreisel

(Suchtpräventionslehrkraft JWS Roßdorf; kreisel@jws-rossdorf.de)