

Presseinformation

Bad Bramstedt, 16. August 2013

Signale der Computersucht frühzeitig erkennen

Wie viele Stunden Internet sind normal?

Das Smartphone in der Hand, der Tablet-PC am Küchentisch und der Computer als Abendunterhaltung: Die Grenze zwischen sinnvoller und problematischer Computernutzung ist nicht immer leicht zu ziehen. Nicht jeder, der mit seinem Smartphone ständig „on“ ist, muss sich gleich in Therapie begeben. Doch es gibt Alarmsignale, die auf einen kritischen oder gar schon behandlungsbedürftigen pathologischen Computergebrauch hinweisen. Die Schön Klinik Bad Bramstedt hat jetzt einen Online-Selbsttest entwickelt, mit dem jeder sein eigenes Nutzungsverhalten überprüfen kann (www.schoen-kliniken.de/test-computersucht). Seit 2011 hat die psychosomatische Fachklinik einen eigenen Behandlungsschwerpunkt zur Behandlung der Computer- und Internetsucht.

Die Facetten der Computernutzung sind groß – sie reichen von „nur mal kurz bei Facebook reinschauen“ bis zu mehr als 48 Stunden Dauer-Gaming. Problematisch im Sinne eines gesundheitsgefährdenden Verhaltens wird es, wenn die Computernutzung immer mehr Zeit und Aufmerksamkeit beansprucht. Dr. Tim Aalderink, Leitender Psychologe an der Schön Klinik Bad Bramstedt, erklärt: „Wer täglich dauerhaft mehr als fünf Stunden privat am Computer sitzt und kaum noch Aktivitäten im realen Leben wahrnimmt, sollte sein Verhalten überprüfen.“ Computer und Smartphone eine Woche lang aus dem Privatleben zu verbannen, sei ein guter Selbsttest, so der Experte. „Wer das nicht schafft oder wer mit deutlichen Veränderungen des Verhaltens reagiert, sollte sich professionelle Hilfe suchen. Denn Reaktionen wie innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität oder signifikante Unterschiede im Körperempfinden können auf Entzugserscheinungen hindeuten.“

Die Flucht ins Netz als Lösung für reale Probleme

„Kein Computerspiel und kein soziales Netzwerk allein machen krank“, so Dr.

Aalderink. „Es gehört immer auch eine Veranlagung dazu, dass sich jemand so sehr in der virtuellen Welt verliert, dass er daran ernsthaft erkrankt.“ Im Spielen oder Chatten können Betroffene eine Selbstbestätigung und eine Erfüllung finden, die ihnen im realen Alltag fehlt. Hinzu kommt, dass sich jeder virtuell eine Existenz nach eigenen Wünschen aufbauen kann – als negativ empfundene persönliche Eigenschaften oder Schwierigkeiten des realen Lebens können somit online viel leichter ausgeblendet werden. Im Spiel oder im Netzwerk bewegt sich der User wie in einer Wunschwelt mit eigenen Gesetzen. In solchen Fällen ist die Online-Aktivität eine Art Kompensation dafür, dass dem Betroffenen adäquate Verhaltensweisen zur Lösung von Alltagsproblemen fehlen.

Der Reiz am Virtuellen – wo die Suchtgefahr am größten ist

Potenziell kann jede Form der Computernutzung Abhängigkeitsverhalten hervorrufen. So zeigt die PINTA-Studie¹, dass beispielsweise der Anteil derjenigen, die sich in sozialen Netzwerken verlieren, gestiegen ist. „Den größten Anteil der behandlungsbedürftigen pathologischen Computernutzer machen aber nach wie vor die Gamer aus“, sagt Dr. Aalderink. „Die Spiele, die auf den Markt kommen, werden immer imposanter, immer fesselnder. Die Mechanismen, die den User dazu bringen, dran zu bleiben, wirken bei solchen Spielen wesentlich stärker als beispielsweise das Netzwerken auf Facebook.“ Vor allem Belohnungsmechanismen spielen in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Als positive Verstärker fördern sie bestimmte Verhaltensweisen. Wer im Online-Rollenspiel immer höhere Level erreicht, durch seine Netzwerk-Aktivitäten immer mehr Facebook-Freunde um sich scharft oder bei „Farmville“ reiche Ernte einfährt, erfährt Selbstbestätigung und Anerkennung, die äußerst wirkungsvolle Belohnungsmechanismen darstellen.

¹ „Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA I)“ der Universitäten Lübeck und Greifswald. Ergebnis der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten repräsentativen Studie: Rund 560.000 Menschen gelten als internetabhängig, weitere rund 2.5 Millionen zeigen ein problematisches Nutzungsverhalten.

Einschätzung des Gefährdungspotenzials: Der zehn-Punkte-Check

Liegt das Ausmaß der Computernutzung noch im grünen Bereich oder wird es kritisch? Der nachfolgende Check ermöglicht eine erste Einschätzung des Verhaltens, kann aber keine fachliche Diagnose ersetzen. Besteht ein begründeter Verdacht auf pathologischen Computergebrauch, sollten Betroffene oder auch Angehörige professionelle Hilfsangebote in Anspruch nehmen. Erste Anlaufstellen sind in der Regel Hausärzte oder Beratungsstellen. Den Online-Selbsttest mit differenzierterer Auswertung sowie weitere Informationen sind abrufbar unter www.schoen-kliniken.de/test-computersucht.

Geben Sie an, welche der folgenden Aussagen zutreffend sind:

- Ich verbringe täglich mehr als fünf Stunden meiner Freizeit mit Computerspielen / Chatten / Surfen.
- Das Ausschalten des Computers / des Smartphones fällt mir schwer. Mit meinen Freunden oder meiner Familie gibt es deshalb auch immer wieder Diskussionen.
- Wenn ich Computer spiele / chatte / surfe, vergesse ich alles um mich herum.
- Auch wenn ich nicht am Computer sitze / online bin, denke ich ständig an meine Online-Aktivitäten.
- Außer Computerspielen / Chatten / Surfen habe ich kaum oder gar keine anderen Freizeitaktivitäten.
- Kann ich nicht so viel Zeit am Computer / im Internet verbringen, wie ich möchte, dann bin ich frustriert / lustlos / aggressiv oder unruhig.
- Ich habe schon einmal versucht, in meiner Freizeit ohne Computer / Internet auszukommen, das hat aber nicht gut funktioniert.
- Alltagsaktivitäten wie Arbeit, Schule oder Familienleben vernachlässige ich schon mal, um stattdessen lieber am Computer zu sitzen.
- Ich benutze Ausreden, um ungestört am Computer zu spielen / zu chatten / zu surfen.
- Ich fühle mich gut und vergesse meine Alltagsorgen, wenn ich am Computer spiele / chatte / surfe.

Auswertung:

Weniger als zwei Mal „Ja“: Ihr Ergebnis deutet nicht darauf hin, dass derzeit bei Ihnen ein problematisches Nutzungsverhalten von Computer und Internet vorliegt. Dennoch wäre es günstig, wenn Sie Ihr Nutzungsverhalten immer mal wieder kritisch reflektieren.

Zwei bis drei Mal „Ja“: Bei Ihnen liegt möglicherweise ein problematisches Nutzungsverhalten von Computer und Internet vor. Wir empfehlen Ihnen eine kritische Selbstbeobachtung. Außerdem sollten Sie einmal versuchen, in Ihrer Freizeit zeitweilig auf Computer und Smartphone zu verzichten.

Mehr als drei Mal „Ja“: Bei Ihnen liegt wahrscheinlich ein problematisches Nutzungsverhalten von Computer und Internet vor. Sie sollten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um dies individuell abklären zu lassen und falls notwendig gezielte Unterstützung zu erhalten.

Über die Schön Klinik Bad Bramstedt

Die psychosomatische Klinik im Norden von Hamburg ist eines der größten Kompetenzzentren Deutschlands für Angststörungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Burnout, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen sowie somatoforme und Schmerzstörungen. Das Therapiekonzept ist integrativverhaltensmedizinisch ausgerichtet. Mit der Universität zu Lübeck und dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bestehen Kooperationen. Die Schön Klinik Bad Bramstedt behandelt in mehr als 400 Betten pro Jahr rund 3.300 Patienten.

Über die SCHÖN KLINIK

Die Schön Klinik ist eine Klinikgruppe in privater Trägerschaft (Familie Dieter Schön) mit den Schwerpunkten Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik, Chirurgie und Innere Medizin. In den Kliniken in Bayern, Schleswig-Holstein, Hessen und Hamburg verfügt die Schön Klinik über rund 4.200 Betten und beschäftigt 7.600 Mitarbeiter.