



Gaming Disorder, was ist das?

Interview mit Dr. Klaus Wölfling,
Leiter der Ambulanz für Spielsucht der Psychosomatischen Klinik
der Universitätsmedizin Mainz



Wer kommt zu Ihnen in die Ambulanz für Spielsucht?

Das ist unterschiedlich. Wir haben Patient*innen zwischen 12 und 67 Jahren. Die meisten von ihnen sind jedoch 20 bis 30 Jahre alt. Manchmal melden sich aber auch Eltern oder Partner*innen, weil diese sich Sorgen um ihre Angehörigen machen.

Was gehört alles zu dem Begriff Spielsucht dazu?

Der Begriff Spielsucht meinte ursprünglich die Glücksspiel-Sucht. Die Computerspiel-Sucht hingegen wird heutzutage zu den sogenannten Internetnutzungs-Störungen gezählt. Dies umfasst nicht nur die Computerspiel-Sucht, sondern beispielsweise auch die Social-Media-Sucht, Pornographie-Sucht sowie die Kaufsucht.

Computerspiel-Sucht, was ist das eigentlich?

Die Computerspiel-Sucht gehört zu den sogenannten Verhaltenssuchten und ist eine psychische Erkrankung, bei der die Betroffenen exzessiv Computerspiele spielen. Die Computerspiel-Sucht sollte immer ernst genommen und professionell behandelt werden.

Was unterscheidet Sucht von Abhängigkeit?

Die Begriffe Sucht und Abhängigkeit werden häufig synonym (sinngleich) gebraucht. Wichtiger ist jedoch, dass eher unterschieden wird zwischen missbräuchlichem/problematischem und süchtigem/pathologischem (krankhaftem) Konsum. Pathologischer Medienkonsum liegt unter anderem dann vor, wenn die Person unkontrollierbar spielt, sich sozial isoliert und andere Lebensbereiche, wie z. B. die Schule, vernachlässigt, um stattdessen zu spielen. Ein problematischer Konsum liegt hingegen vor, wenn diese Kriterien noch nicht vollständig erfüllt sind, das Nutzungsverhalten aber schon bedenkliche Ausmaße annimmt.

Wie viele süchtige Jugendliche gibt es in Deutschland?

Das kann man nicht genau sagen. Vollständig ausgeprägtes Suchtverhalten würde man erst ab dem 17. Lebensjahr diagnostizieren, 12- bis 16-Jährige zeigen eher ein problematisches Verhalten. Eine unserer

Studien hat ergeben, dass 12,3% der Jugendlichen exzessiv Computerspiele spielen. Dabei wären 9,6% der Jugendlichen beim missbräuchlichen und 2,7% bei abhängigem Nutzungsverhalten einzuordnen.

Woran erkenne ich, dass ich abhängig bin oder Hilfe brauche?

Wenn jemand täglich zockt, heißt das nicht automatisch, dass er oder sie süchtig ist. Entscheidend ist, ob man selbst noch die Kontrolle über den Medienkonsum hat. Wir sprechen von Sucht, wenn man sein Spielverhalten nicht mehr steuern kann, Entzugserscheinungen auftreten oder man unglücklich ist, wenn man mal nicht spielt. Auch der Verlust von Hobbies und sozialen Kontakten, Lügen über das Ausmaß des Spielens und Fehlzeiten in der Schule können ein Hinweis sein.

Welche Tipps haben Sie, um nicht süchtig zu werden?

Bereits im Jugendalter gibt es bestimmte Aspekte, die eine Basis für späteres Suchtverhalten legen können, wie z. B. nicht vorhandene Regeln für die Mediennutzung. Am besten ist es eigentlich, den Medienkonsum zeitlich zu begrenzen. Dazu könnte man mit seinen Eltern Regeln, z. B. zur täglichen Nutzungsdauer, aufstellen. Außerdem ist es wichtig, auch außerhalb der virtuellen Welt Freundschaften zu pflegen und Hobbies zu haben, wie z. B. Sport, Theater oder ein Instrument spielen.

Was bieten Sie für Jugendliche in der Ambulanz für Spielsucht an?

Wir bieten zeitweise in unserer Ambulanz ein Medientraining für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren an. Es ist für diejenigen geeignet, die noch keine Computerspiel-Sucht haben, sondern erstmal „nur“ ein problematisches Nutzungsverhalten zeigen. Das Training findet in 12 Gruppensitzungen statt. Wichtig ist, dass die Jugendlichen nicht von den Eltern geschickt werden, sondern selbst motiviert sind, daran teilzunehmen. Ziel dieses Trainings ist es, die Bildschirmnutzungs-Zeiten bedeutend zu senken. Dazu wird der Aufbau von Hobbies und sozialen Kontakten im realen Leben gestärkt. Außerdem schauen wir uns an, warum der oder die Jugendliche so viele Computerspiele spielt, also ob dahinter beispielsweise Traurigkeit oder Wut stecken.

Weitere Informationen

Materialsammlung zum Thema Online-Spielsucht der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Autor: Dr. Wölfling;
www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/sucht-und-gewaltpraevention/online-spielsucht/