

Dr. Samuel Pfeifer
Klinik Sonnenhalde, Riehen / Schweiz

Internetabhängigkeit: Erscheinungsformen, Folgen, Therapie



Übersicht

- Internetabhängigkeit und therapeutischer Alltag
- Nicht-stoffgebundene Süchte und Neurobiologie
- Ähnlichkeiten zwischen stoffgebundener Sucht und Internetabhängigkeit
- Psychodynamik der Internetabhängigkeit - Biographie und Verhaltensmuster
- Diagnostische und therapeutische Ansätze

Ein Beispiel

- Die 13-jährige Tochter möchte schnell mit dem Laptop des Vaters ins Internet. Dabei stösst sie auf ein Verzeichnis mit Tausenden von Pornobildern. In ihr bricht eine Welt zusammen. Der bewunderte Vater, der gute Lehrer, der aktive Christ – wie passt das zusammen?! Es kommt zu einem Zusammenbruch, sie weint nur noch, isst nicht mehr, geht nicht mehr zur Schule. Den Laptop wirft sie aus dem dritten Stock. Die ganze Familie ist in einer dramatischen Vertrauenskrise. In dieser Situation erfolgt eine Therapie.



Eine neue Kategorie im DSM-V?



American Journal of Psychiatry 2008

50'000 Internetsüchtige in der Schweiz

50'000 Internetsüchtige

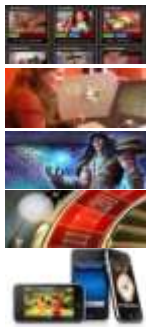
- In der Schweiz gelten 50'000 Personen als internetsüchtig oder mindestens suchtgefährdet. Virtuelle Spielwelten, Chats, Newsgroups, Sex- und Pornografieseiten gehören zu den Bereichen, in denen die meiste Zeit im Internet verbracht wird. Insbesondere Chatrooms, Onlinespiele und Sexseiten könnten zu einer Abhängigkeit führen, die mit anderen Süchten vergleichbar seien.
- Der Ausstieg aus der Internetsucht ist ähnlich schwer wie bei anderen Süchten. Wer einen grossen Teil seiner Freizeit im Netz verbracht hat, fühlt sich danach oft isoliert.

Jugendliche besonders gefährdet

- Jugendliche sind besonders gefährdet, bietet doch das Internet die Möglichkeit, verschiedene Identitäten auszuprobieren, mit Unbekannten unverbindlich in Kontakt zu kommen oder sich der Auseinandersetzung mit realen Problemen zu entziehen.

(Pressemeldung Tagesanzeiger 25.07.2006)

Fünf Bereiche mit Suchtpotential



Internetpornographie

Chat

Online-Spiele

Internet-Glücksspiel

Mobile Daten



Kinder im Chat



- 97 Prozent aller pädosexuell veranlagten Täter (Kanada) bedienen sich des Internets, um Kontakt zu Kindern aufzunehmen.
- 48 Prozent aller Jugendlichen sind innert eines Jahres (2005) mindestens einmal durch einen Chatroom gestreift, 31 % chatten exzessiv.
- 45 Prozent wurden im Cyberspace schon beschimpft oder sexuell belästigt.
- Nur 7 Prozent der Eltern wissen, welchen Belästigungen ihre Kinder ausgesetzt sind.
- *„In manchen Foren herrscht eine Atmosphäre wie auf einem Strassenstrich“* (Spiegel 21 / 2006)

Quelle: Cybersex im Kinderzimmer – Spiegel 21 / 2006, S. 62 - 63

www.actioninnocence.org



Lernen behindert

- Das Spielen am Computer behindert das Lernen
- Neuaufgenommenes Wissen wird durch starke emotionale Reize, wie sie durch Computerspiele im Kinderhirn entstehen, überschrieben: Der neue Lernstoff wird nicht im Langzeitgedächtnis gespeichert – die drastischen Computerbilder überlagern und löschen ihn.

Kriminologische Institut Niedersachsen, Hannover
(zitiert im Spiegel 20/2007, S. 48)

Warnzeichen

- Spiele ich stundenlang ohne zu merken wie die Zeit vergeht?
- Vernachlässige ich wichtige Pflichten (Schule, Aufgaben) und Freundschaften wegen des Spiels?
- Spiele ich, um meine Aggressionen abzubauen?
- Erregt ein Computerspiel meine Gefühle?
- Verursacht es körperliche Reaktionen? (Angstschweiß, Zittern, Faustschläge Richtung Bildschirm) – Hinweis auf starkes Mitschwingen.
- zudem weitere Warnzeichen – vgl. PIG

Wohlgefühl im virtuellen Raum

- „Der Umschlagpunkt ist erreicht, wenn die Betreffenden sich in ihren virtuellen Welten wohler fühlen, als im wahren Leben“
- Das Gehirn passt sich an die in Computerspielen gestellten Aufgaben und Belohnungen an, es verändert sich nachweislich.

Prof. Gerald Hüther, Neurobiologie
(Bergmann / Hüther: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien, Walther Verlag)

Porno-Surfer werden gebüsst

Strafrechtliche Folgen hat der Pornokonsum für die jurassischen Beamten nicht

600 Bilder / Tag

The image shows a newspaper clipping with a red circle around the text '600 Bilder / Tag'. The article discusses the legal consequences of pornography consumption for Swiss judges.

Pornografische Internetangebote

- „Weiche Pornografie“
- „Harte Pornografie“
- Gewalt-Pornographie (Gangbang – Sex mit extremer männlicher Überzahl; Vergewaltigungen, Snuff-Videos etc.)
- Pädophile Inhalte (oft mit sadistischen Folterungen)
- Chat mit explizitem Sex-Talk – führt oft zu realen Begegnungen
- Live-Video
- Mobiltelefone: wachsende Industrie von Kurzfilmen, Bildern und eindeutigen Geräuschen.

Mögliche Achsen

The graph plots 'Inhalte' (content) on the y-axis and 'Auswirkungen' (consequences) on the x-axis. The y-axis ranges from 'Weiche Pornografie „Kuschelsex“' to 'Pädophilie', with 'strafbar' (punishable) indicated for the top half. The x-axis ranges from 'Pers. Unzufriedenheit' to 'Med. Folgen'. A vertical dashed line separates 'Sozialer / juristischer Konsens' (left) from 'Wertediskussion / Partnerschaft' (right). A horizontal dashed line indicates 'Häufigkeit: 25 Std. / Woche'. Data points are plotted as colored circles, with 'Harte Pornografie' and 'Gewalt Pornografie' showing high impact and frequency.

Aspekte von Diagnostik und Therapie

Diagnostik der Internetabhängigkeit

- Rekonstruktion des Internetverhaltens
- Fragebogen
- Besprechung der Inhalte und ergänzende Klärung
- CAVE: Tendenz zur Bagatellisierung und zur Neigung sozial erwünschte Antworten zu geben.

- Diagnostik ist bereits Teil der Therapie
 - Zitat: „Dieser Fragebogen hat mir gezeigt, in wie vielen Bereichen das Internet mein Leben prägt.“

Fragebogen Internetverhalten

- ISS-20 mit fünf Faktoren (nach Hahn & Jerusalem 2001) – sehr gut validiert (*)
 - 1. Einengung des Verhaltensraums
 - 2. Kontrollverlust
 - 3. Toleranzentwicklung
 - 4. Entzugserscheinungen
 - 5. Negative soziale und personale Konsequenzen
- Allgemeine Fragen zu Lebenszufriedenheit, Stressmanagement etc.
- Inhalte und Zeitdauer des Internetgebrauchs
- Aspekte der Sexsucht (nach Kafka)
- Bewältigungsstrategien

* Download von www.seminare-ps.net/cyber/

Angaben zum Internet-Verhalten

1. Umgang mit dem Internet im Allgemeinen

Im ersten Abschnitt geht es ganz allgemein um ihr Verhalten und Erleben im Internet (via Computer oder Mobiltelefon). (Stand: 03.12.2009, 18:08 Uhr, 8. November 2011, mit freundlicher Genehmigung)

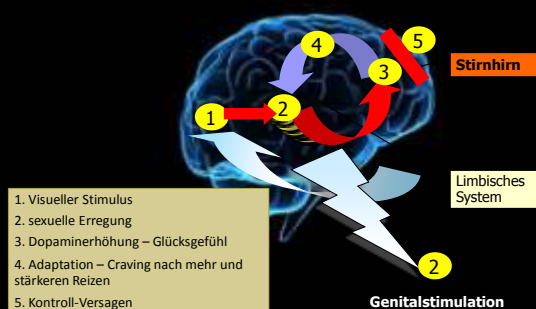
- | | Stark zutrifft | Wenig zutrifft | Weder zutrifft noch nicht zutrifft | Wenig zutrifft | Stark zutrifft |
|---|----------------|----------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| 1. Beim Internet-Surfen erlaube ich mich häufig dabei, dass ich sage „Bei noch ein paar Minuten“ und dann kann ich doch nicht aufhören. | | | | | |
| 2. Ich beschränke mich auch während der Zeit, in der ich nicht das Internet nutzen, gedanklich sehr viel mit dem Internet. | | | | | |
| 3. Während der Freizeit verbringe ich mehr Zeit im Internet als zu Beginn meiner Online-Aktivitäten. | | | | | |
| 4. Ich bin so häufig und intensiv mit dem Internet beschäftigt, dass ich manchmal Probleme mit meinem Arbeitgeber oder in der Schule bekomme. | | | | | |
| 5. Wie wichtige Menschen sagen, dass ich mich zu meinen Organen verändert habe, seitdem ich das Netz nutze. | | | | | |
| 6. Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin. | | | | | |
| 7. Die Zeit, die ich im Internet verbringe, hat sich im Vergleich zur Anfangszeit ständig erhöht. | | | | | |
| 8. Meine Leistungen in der Schule/im Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung. | | | | | |

* Download von www.seminare-ps.net/cyber/

Psychoedukation

- Vertiefung und Anwendung der individuellen Problembeschreibung – Auswirkung auf Partnerschaft, Arbeit, Freizeit, Lebensgenuss.
- Neurobiologische Aspekte der Internetsucht als Grundlage für das Verständnis und für die Notwendigkeit einer suchtspezifischen Therapie.
- Individuelle Stressfaktoren / Risikofaktoren

Hirnbilogie der Sexsucht

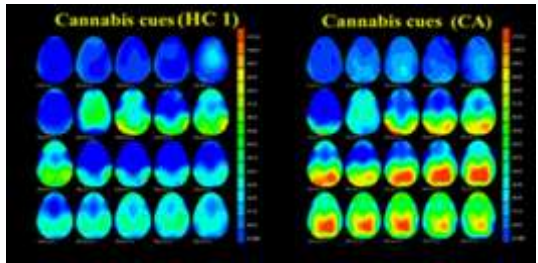


Hirnbiochemie der Sucht

- „Pornographie ist eine Selbstmedikation für unerfüllte Wünsche, Einsamkeit, Spannungen und Zorn.“
- „Internetsüchtige sind süchtig auf ihre eigene Hirnbiochemie.“
- DREI NEUROTRANSMITTER
 - A) Körpereigene Opiate durch visuelle / sexuelle Stimulation
 - B) Dopamin: verstärkt das Wollen und erzeugt eine starke Erinnerung an den Reiz.
 - C) Serotonin: als Folge; wirkt „antidepressiv“
- Problem: Craving – Dosis-Erhöhung

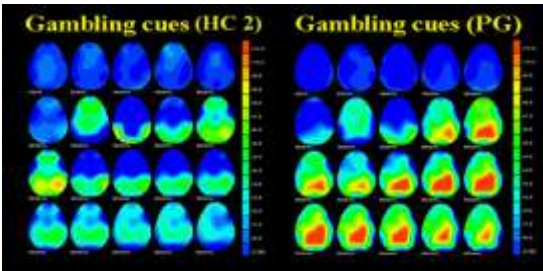
Quelle: S. Grüsser, Charité Berlin, www.isfb.org

Dopamin-Anker der Sucht



Quelle: S. Grüsser, Charité Berlin, www.isfb.org

Dopamin-Anker bei Nicht-Substanz-Dependenz



Quelle: S. Grüsser, Charité Berlin, www.isfb.org

Dopamin-Anker bei Kokain



- Die Heuballen vor einem Schweizer Bauernhof wecken beim Kokainsüchtigen das Reissen nach „Schnee“
- (Studie Univ. Genf 2009)

Medikamentöse Behandlung?

- Serotonin: wird in komplexer Weise als Nebeneffekt des Suchtverhaltens produziert. Antidepressiva erhöhen ebenfalls den Serotonin.
 - Könnte Serotonin das Craving vermindern? Allfällige Gefühlsstörungen / Depression vermindern
- Dopamin (steigert die Appetenz beim Suchtverhalten)
 - Hier sind keine medikamentösen Strategien, die nicht schwere Nebenwirkungen hätten.
- Resultate der SPIN-Studie (Hospital NY, 2004) noch nicht sehr ermutigend.
- Schlussfolgerungen:
 - Medikamente keine Lösung; allenfalls als Unterstützung für Verhaltenstherapie dort, wo eine Person auch unter Depressionen leidet.

unwirksam

Quelle: S. Grüsser, Charité Berlin, www.isfb.org

Distanzierung / Entzug

- Die biologische Komponente der Sucht darf nicht unterschätzt werden. Sie ist ähnlich stark wie bei stoffgebundenen Süchten.
- „Ein Sex-Süchtiger ist wie ein Alkoholiker, nur dass sein Gehirn selbst die Bar ist“ (Laaser)
- Aus diesem Grund sind auch zur Entwöhnung ähnlich drastische Massnahmen notwendig.
 - Bewusste Internet-Karenz
 - Filter-Software
 - Externe Kontrolle / Rechenschaft

Quelle: S. Grüsser, Charité Berlin, www.isfb.org

Psychodynamik: Lust --- Flucht

- Im Verlauf der Entwicklung einer PRD kommt es nach einem anfänglich oft überwiegend **positivem** Verstärkermechanismus (Lust) immer stärker zu einem Überwiegen **negativer** Verstärkerfaktoren (z. B. Reduktion von Angst und Depressivität).
 - „Flucht in die Virtualität“: Es geht nicht nur um tabuisierte Sexualität und Gewalt, sondern auch um das Ausleben narzisstischer oder romantischer Phantasien.
- Studie MH Hannover (TeWildt)



Risikofaktoren



- H = Hungry
- A = Angry
- L = Lonely
- T = Tired

Individuelles Muster an Risikofaktoren und Wege zur Modifikation erarbeiten



Angehörige leiden mit



Angehörige leiden mit

- Die Entdeckung
- Die Ausreden
- Die Forderungen und Vorwürfe
- Das Leiden der Kinder
- Das Doppelleben
- Die finanzielle Seite
- Der Verlust von Arbeit und Ehre



Ziel ist eine beziehungsorientierte Therapie

- Individuumszentriert vs. beziehungs-stabilisierend
- Kurzfristige Befriedigung vs. langfristige Integrität
- Individuelle Lust vs. Beziehungsökologie (Willi)
- Doppelmoral vs. Würde, Respekt und Einfühlung.
- *Grenzenlosigkeit ist destruktiv – bewusster Verzicht erhöht die Genussfähigkeit.*
- Hilfreich: Das 12-Schritte-Modell der Anonymen Alkoholiker.



Zusammenfassung

- Internetabhängigkeit ist ein ernsthaftes und weit verbreitetes Problem der modernen Gesellschaft.
- Internetabhängigkeit ist kein isoliertes Phänomen, sondern eingebettet in ein multifaktorielles psychosoziales Geschehen.
- In schweren Fällen lassen sich die gleichen Mechanismen wie bei substanz-gebundenen Süchten beobachten.
- Nur ein kleiner Teil der Fälle ist strafrechtlich relevant.
- Weitaus problematischer sind die Auswirkungen auf die Beziehungen und eine positive Lebensgestaltung.
- Die Therapie stellt eine Herausforderung dar, die sich an Modellen der Suchttherapie orientieren kann.





**Besten Dank für ihre
Aufmerksamkeit!**