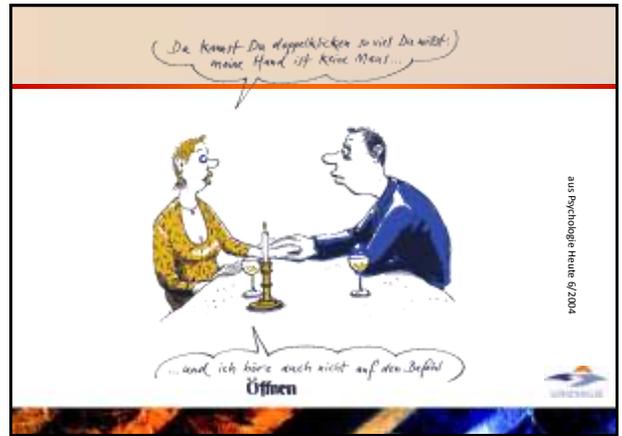


Dr. Samuel Pfeifer
Klinik Sonnenhalde, Riehen / Schweiz

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

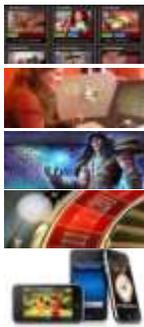
- In der Schweiz gelten 50'000 Personen als internetsüchtig oder mindestens suchgefährdet. Virtuelle Spielwelten, Chats, Newsgroups, Sex- und Pornografieseiten gehören zu den Bereichen, in denen die meiste Zeit im Internet verbracht wird. Insbesondere Chatrooms, Onlinespiele und Sexseiten könnten zu 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



Beispiel Selbstwert



„Sie sagte mir dass sie in ihrem chat so sein kann wie sie will... Sie ist der Meinung sie sei zu dick und deshalb mag sie keiner... Das ist natürlich totaler Quatsch. Ja, sie ist ein wenig mollig, aber das stört doch niemand, im Gegenteil mir gefällt das beispielsweise...“

Im Chat ist sie begehrenswert, jeder denkt sie hätte einen perfekten Körper und sei das schönste Mädchen der Welt... Andererseits denkt sie dass wenn die anderen chatter wüssten wie sie aussieht würden sie sie nicht mehr mögen...“

- Ein Junge über seine Freundin

Quelle: www.onlinesucht.de

Klinisches Beispiel



- Eine 32-jährige Frau kommt mit starken Ängsten in die Therapie. Internet-Chatten hat ihr immer wieder geholfen, mit ihrer Einsamkeit umzugehen. Vor einigen Monaten hat sie im Chat-Room einen Mann kennen gelernt – zuerst nur virtuell – man chattet, flirtet, fühlt sich angezogen. Es kommt zu einem Treffen. Die Atmosphäre „knistert“, es kommt zum Sex. Danach ist der Mann nicht mehr so interessiert; der Kontakt verliert sich.

Plötzlich die Frage: Könnte ich HIV-infiziert sein?
Was ist mit mir geschehen? Wohin hat mich meine Internetsucht gebracht?

Abgründe

SPIELE ONLINE

Tödlicher Internet-Flirt Seite 54

Ein 27-jähriger Harenburger ist angeklagt, innerhalb weniger Tage zwei Frauen ermordet zu haben, die er beim Chatten im Internet kennengelernt hatte. In der virtuellen Welt gerierte er sich als verständnisvoller Schmeichele, in Wahrheit aber, so die Ermittler, war er wohl auf der Suche nach geeigneten Opfern.

Computer-Games



Web News 23

15-jähriger Online-Gamer spielte sich ins Koma



Yves Kluwe: Ein Belgier hat das Spiel World of Warcraft - World of Warcraft - abendelang bis zum Charakter gespielt.

Willy steckt tief in der Hantel aus La Louvière schliesslich im Koma gefallen, war die Zeitung über den Vorfall am Sonntag berichtet, die heute fast einen Tag danach, bis er im Krankenhaus wieder zu sich kam.

Ich bin sterben, rief er der 15-jährige Belgier spielte die „Online-Welt“ so lange, bis er sich ins Koma schickte und bis heute erst ins Bett gekommen. Aber er hatte sich auch der game World of Warcraft, die die Möglichkeit von Internet, aber er sterben Koma und bis jetzt nicht mehr erwacht.

Auch Wissenschaftler, die seit dem Tod des Mannes im Jahr 2006 einen Brief haben erhalten, will aus dem Zusammenhang, dass der Mann eine Krankheit hat, die mit dem Namen „Koma“ beginnt, und die die Ursache für sein Koma sein könnte.

Millionen Spieler weltweit

- Jeder zweite 10-jährige besitzt Spiele, die erst ab 16 oder gar 18 freigegeben sind.
- Professionelle Spieler verdienen in stunden- und tagelangen Marathons ihren Lebensunterhalt durch Preisgeldern („Cyber-Eremiten“)
- Cyberspiele sind für viele Jugendliche „normaler Alltag“ – besonders beliebt: **ONLINE-SPIELE live**
- „Egoshoooter“ simulieren Kampfzonen.
- Tote sind nur weg-gebeamte Pixel

Beispiele

- Doom 3
- Counterstrike
- World of Warcraft (8 Millionen Spieler)
- u.v.a.m.

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

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

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)

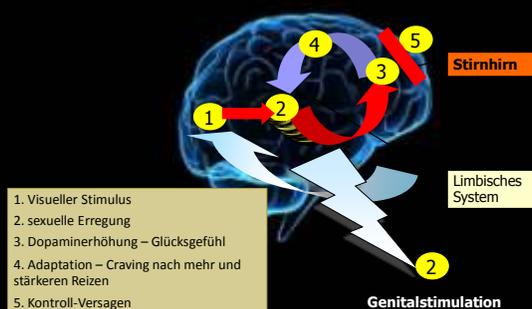
- | | Stark nicht zu | Wenig bis gar nicht | Wenig bis gar nicht | Stark zu |
|---|----------------|---------------------|---------------------|----------|
| 1. Beim Internet-Surfen erlaube ich mich häufig dabei, dass ich sage „Bei noch ein paar Minuten“ und dann kann ich doch nicht aufhören. | | | | |
| 2. Ich beschränke mich auch während der Zeit, in der ich nicht das Internet nutzen, gedanklich sehr viel mit dem Internet. | | | | |
| 3. Witterweile 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



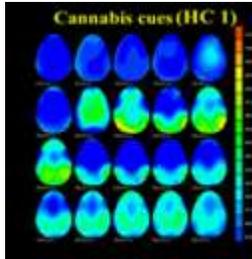
Hirnbiochemie der Sucht

- „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

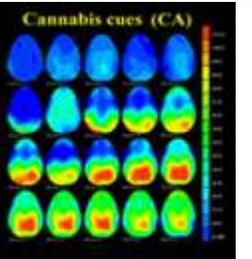


Dopamin-Anker der Sucht

Cannabis cues (HC 1)



Cannabis cues (CA)

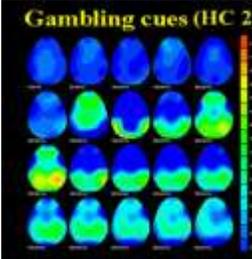


Quelle: S. Grüsser, Charité Berlin, www.isfb.org

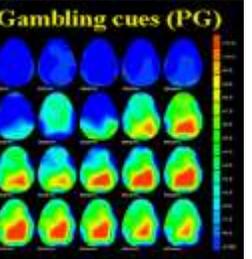


Dopamin-Anker bei Nicht-Substanz-Dependenz

Gambling cues (HC 2)



Gambling cues (PG)



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 Serotoninspiegel.
 - 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



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



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!**