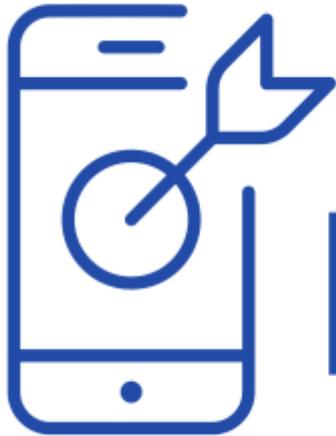


# Herzlich willkommen

The better way to help



**AKTIV GEGEN**

**MEDIENSUCHT**

e.V.

A close-up photograph of a hand holding a smartphone in a dark environment. The phone's screen is illuminated, showing a colorful interface. The hand is positioned as if interacting with the screen. The background is dark and out of focus, suggesting a nighttime setting.

**Deutschlands größter  
Selbsthilfe-Verein bei  
Mediensucht**



# Selbsthilfe WIRKT

SHILD - Studie - Gesundheitsbezogene

SelbstHILfe  
in Deutschland



**Die Selbsthilfe kann eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie kann Sie aber sinnvoll ergänzen und/oder unterstützen.**

# Mein Name ist **RONALD STOLZ**

42 Jahre alt  
Servicetechniker  
10 Jahre Onlinespielsüchtig  
Seid 2018 in der Selbsthilfe  
Seid 2019 als Referent  
Seid 2021 Vorstand bei  
AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.

**Hilfe aus eigener Betroffenheit!**



# Motto zur Selbsthilfe!

Selbsthilfe  
ist wie Sport,  
erst willst du nicht  
hingehen, aber danach  
geht es dir besser



**Es lassen sich verschiedene Formen von Internetsucht unterscheiden. Young et al. (2000) z.B. trafen folgende Unterscheidung:**

**„Cybersexual Addiction“ (Internetpornografie)**

Herunterladen und Anschauen von Pornos im Netz, Erotikchats

**„Cyber-relationship Addiction“ (virtuelle Beziehungen)**

Chatrooms und Social Networks

**„Net compulsion“ (Glücksspiel und Handel)**

Online-Casinos/Online-Wetten, Onlinekaufsucht

**„Information Overload“ (Informationssuche)**

Ständiges Surfen im Netz nach Information, Downloads von Musik und Filmen

**„Computer Addiction“ (Computerspielsucht)**

“ego-shooter”, Online-Rollenspiele (z. B. „World of Warcraft“)

Quelle:

Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J. & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millenium. *CyberPsychology and Behavior*, 3 (5), 475-479



Auch wenn bisher „Medienabhängigkeit“ „Internetsucht“, „pathologisches Gaming“ oder „Computersucht“ nach ICD-10 nicht als eigenständige Störungen diagnostiziert werden, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2019 endgültig die elfte Version der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) verabschiedet und damit auch Computerspielsucht als Krankheit anerkannt.

**ICD-11 ist am 01.01.2022 in Kraft getreten und ist die Grundlage, wenn es um Behandlungen und die Übernahme von Therapiekosten geht.**



# Mein Thema: Mediensucht

Fachbegriff:

**Internet Gaming Disorder**

**Internet bezogene Nutzungsstörung**

(Störung durch Spielen von Internetspielen)



# Pathologisches Spielen / Mediensucht

## Der ICD-Kriterienkatalog

(International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) definiert als weltweiter Standard verschiedenste Krankheiten. Mittlerweile ist hier auch die Computerspielabhängigkeit unter der Bezeichnung „Gaming Disorder“ zu finden. Der ICD-11-Katalog benennt

**für die Diagnose einer Gaming Disorder drei Kriterien:**

**Kontrollverlust über das Spielverhalten:** Wenn Personen selbst dann nicht aufhören zu spielen, wenn ein wichtiger Termin ansteht oder die Situation unangemessen erscheint.

**Vorrang von Spielen gegenüber anderen Interessen:** Wenn sich Spielende von der Außenwelt abschotten und Freunde, Familie, Hobbys oder Pflichten vernachlässigen.

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

Bedingung für eine Diagnose ist das Erfüllen der oben genannten Aspekte über einen Zeitraum von **mindestens einem Jahr** sowie eine erhebliche

**Beeinflussung der persönlichen Lebensführung.** Die episodische, teils auch problematisch erscheinende Faszination für ein digitales Spiel ist somit nicht gemeint.

Quelle: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



# Störungsbild: DSM-5 Diagnosekriterien der Internet Gaming Disorder

**Andauernder und wiederholter Gebrauch des Internets zum Zweck des Online-Spielens**, häufig gemeinsam mit anderen Spielern, der zu einer klinisch signifikanten Behinderung oder zu Einschränkungen führt, gekennzeichnet durch **fünf (oder mehr)** der folgenden Symptome über eine Periode von **12 Monaten** Dauer:

- 1. Andauernde Beschäftigung** mit Internet- bzw. Online-Spielen. (Der Betroffene denkt über frühere Online-Spiele nach oder beschäftigt sich gedanklich mit zukünftigen Spielen. Die Online-Spiele werden zur dominierenden Aktivität des alltäglichen Lebens.)
- 2. Entzugssymptome** wenn das Online-Spielen nicht zur Verfügung steht. (Diese Entzugssymptome werden typischerweise beschrieben als Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit. Körperliche Symptome im Sinne eines Medikamentenentzugs werden nicht beschrieben.)
- 3. Toleranzentwicklung** mit dem Bedürfnis, zunehmend Zeit für Online-Spiele aufzubringen.
- 4. Erfolgreiche Versuche**, die Teilnahme am Online-Spielen zu beenden.
- 5. Verlust des Interesses** an früheren Hobbies oder Aktivitäten als Folge des Online-Spielens.
- 6.** Andauerndes exzessives Online-Spielen **trotz des Wissens** um die psychosozialen Probleme.
- 7. Täuschen** von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens.
- 8.** Gebrauch der Online-Spiele, um aus **negativen Emotionen** (wie z. B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder Ängstlichkeit) herauszukommen oder um diese zu lindern.
- 9. Gefährdung oder Verlust** von wichtigen Bekanntschaften, Beruf, Ausbildung oder Karriere-Möglichkeiten wegen des Online-Spielens.

Quelle: [www.psychosomatik-diessen.de](http://www.psychosomatik-diessen.de)



# verwirrende Begriffe

- Computer
- Inhalts
- Smartphone
- Medien
- Digital
- Onlinerollenspiel
- Computerspiel
- Online
- Handy
- Internet
- Onlinespiel
- Cyber

Sucht und/oder Abhängigkeit  
Weit über 10 Begriffe zu dieser Thematik

und ..... Fomo, Smombie, Serienjunkie



# Wer besucht die Selbsthilfe? Die Vielfalt ist sehr GROSS!

## Menschen .....

- mit Diagnose
- mit Überforderung
- die sich betäuben
- zur Nachbehandlung nach Therapie/Klinik
- die die Thematik interessiert
- zur Überbrückung bis zur Behandlung
- die einen Impuls brauchen
- die nicht wissen wo sie stehen
- zur Ausrede
- weil andere es wollen



# Süchte in der Onlinewelt

- Smombie
- Onlinespielsucht
- Onlinesucht
- Onlinerollenspielsucht
- Serienjunkie
- Influencer
- Onlinesexsucht
- Onlinekaufsucht
- Onlineglückspielsucht
- Medienabhängigkeit



# Meine Erfahrungen an Faktoren für die Betroffenheit

Grundsätzlich bin ich der Meinung  
\*Onlinesucht ist meist ein Symptom\* aus:

- Soziale Ängste und/oder Phobien
- Depressionen, Borderline, ADS etc.
- Unzufrieden mit sich selbst und/oder dem Körper
- Probleme in der Schule (Bsp.. durch Mobbing, Hate)
- Probleme in der Arbeit, mit dem Partner und/oder in der Familie, Freund oder Freundin
- Gruppenzwang – Soziale Abhängigkeit  
(man will dabei sein und nicht ausgegrenzt sein)
- Alkohol und/oder Drogen
- Kult
- Einsamkeit





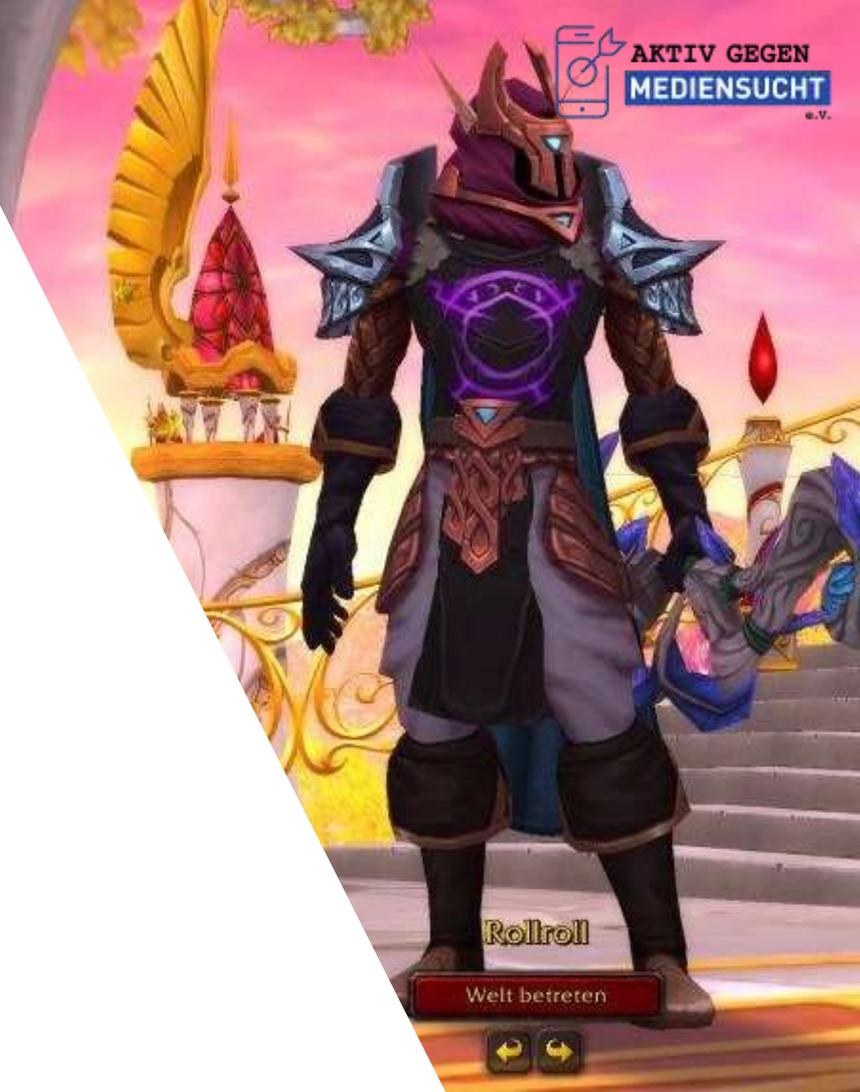
Es kann nur eine  
temporäre Abstinenz  
geben um dann  
wieder gesunden  
Umgang mit der  
Digitalen Welt zu  
erlernen

**#digitalebance**



# Meine Geschichte

- Wie alles begann
- Die Welt in der Welt
- Sozial Media
- Familie
- Freunde
- Geld
- Lügen
- Job
- Partnerschaft
- Der Weg zurück ins Leben
- Heute ...



# beliebte & meine Games



# Voice und Video - Chat



# Social-Media



# Der PRO – Gamer

## Ausschnitte aus dem Alltag

- Strenge Regeln
- Hierarchie
- Leistungsorientiert
- Feste Zeiten
- Tägliche Online
- Extreme Vorbereitungen
- Realität im Online-Game
- Vorbereitung
- Anerkennung
- Ängste
- Kontrolle
- Druck
- Probezeiten
- Vorstellungsgespräche
- Bewerbungen
- Pausenregelung
- Harter Ernst
- Loot – Regeln
- Zwang
- Gruppe steht über allem
- Konflikte
- etc.



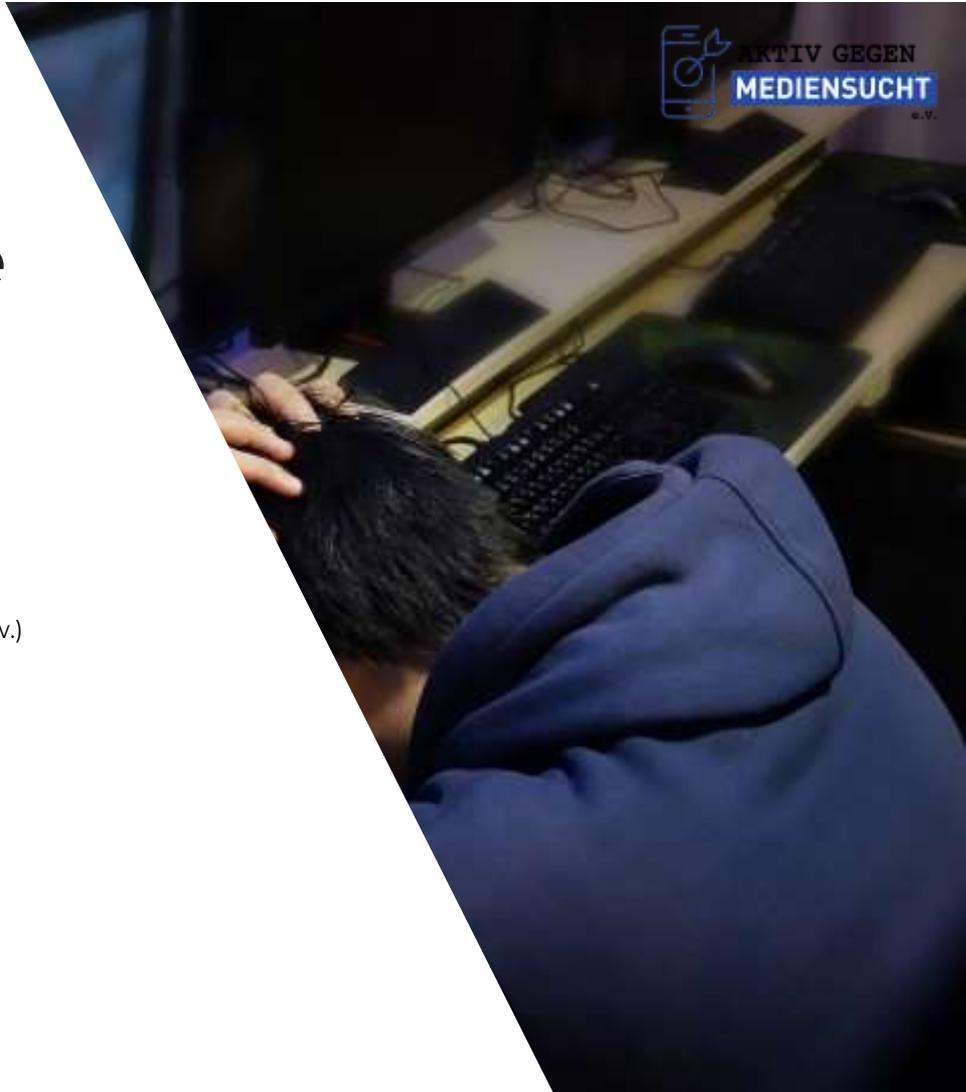
# Was hat mich in der Onlinewelt gehalten?

- Es geht mir gut in dieser Welt
- Ich kann in der Onlinewelt jeder sein
- Es spielte keine Rolle ob ich groß oder klein, ob ich dick oder dünn bin
- Ich konnte mich blitzschnell anpassen wenn es Konflikte gab (Neue Gilde/Legion)
- Es ist spielbar für jedes Alter
- egal ob ich ein guter oder schlechter Spieler bin (am Anfang)
- Ich konnte in jede rolle schlüpfen die sich für mich ergab
- Auch wenn man Über die reale Welt gesprochen hat konnte ich jeder sein
- Ich war endlich jemand
- Ich wurde gebraucht
- Ich hatte Ziele
- Ich hatte Online Freunde
- Ich konnte Erfolg haben und bestimmen wo und mit wem ich diesen Erfolg hatte
- Es war immer zugänglich 365 Tage / 24 Stunden
- Onlinespiele haben kein ende



# Zocken Negative kann Aspekte

- Enormer Stress
- Soziale Abhängigkeit
- Entzug der Realität
- Lügen und schön Reden (Hobby?)
- Gesundheitliche Probleme (Nahrung, Gelenke, Wahrnehmung usw.)
- Verlust der sozialen Kontakte
- Verwahrlosung
- Die Mauer bauen vor der Zukunft (Schule/Beruf)
- Verlust von Familie und der Unterstützung
- Geldsorgen



# Zocken Positive kann Aspekte

- Koordinationsgeschick
- Handling der Technik
- Technisches Verständnis
- Kommunikation
- Teamfähigkeit
- Multitasking
- Entwicklung Selbstbewusstsein (Online)



# Wie ich mir helfen? Wer kann mir helfen? Was Brauche ich für Hilfe?

## - WIE

Ich muss lernen mich selbst zu verstehen

Ich muss Mir selbst die Chance geben etwas zu ändern

Ich muss lernen mich zu öffnen und ehrlich zu sein

Selbstanalyse durch Listen für Bildschirmzeit

## - Wer

Wenn ich mich öffne können mir Freunde und Familie helfen

Selbsthilfegruppen geben einen das Gefühl nicht allein zu sein

Stationäre oder Tages – Kliniken können weg für Enthaltsamkeit sein

Diakonie, Caritas und sonstige Institutionen können einem zur Seite stehen

## - Was

Hilfe wo mich wer an die Hand nimmt und mir wieder die Realität zeigt

Jemand der mir Hilft mich selbst zu kontrollieren

Jemanden wo ich vertraue



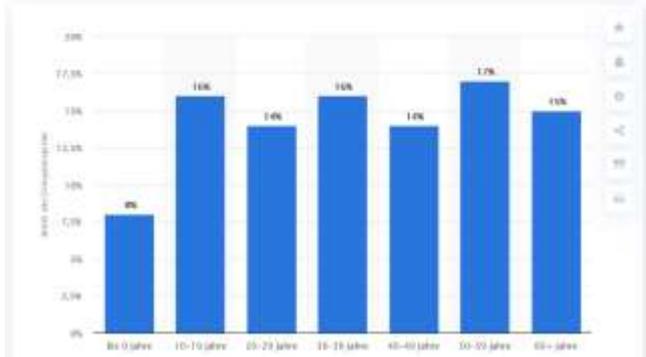
Help!

# Wer spielt denn 2020?

Quelle: <https://de.statista.com>

Dabei ist es unerheblich, ob auf PCs, Konsolen, Smartphones, Tablets oder Handhelds gespielt wird. Rund 8 Prozent der Computerspieler sind 9 Jahre alt oder jünger. Auf die 10- bis 19-Jährigen entfallen 16 Prozent, 14 Prozent sind 20 bis 29 Jahre alt und 16 Prozent der Gamer sind zwischen 30 und 39 Jahre alt. 03.04.2020

Verteilung der Videogamer in Deutschland nach Alter im Jahr



In Deutschland gibt es im Jahr 2020 mehr als 34 Millionen Gamer und die Spielerzahl ist seit Jahren nahezu unverändert. Das Durchschnittsalter der Gamer ist mittlerweile auf mehr als 37 Jahre angestiegen, im Jahr

2014 waren die Spieler im Durchschnitt noch 31 Jahre alt. Das Verhältnis von männlichen und weiblichen Spielern ist in Deutschland relativ ausgeglichen: Rund 52 Prozent der Gamer sind männlich, 48 Prozent sind weiblich.



Ähnlich problematisch wie Onlinespiele sind **Social-Media-Aktivitäten**. Eine pathologische (krankhafte) Nutzung wird bei rund 170.000 Jungen und Mädchen (3,2 Prozent) festgestellt. Während der Corona-Krise steigen die Social-Media-Zeiten werktags um 66 Prozent an – von 116 auf 193 Minuten pro Tag.

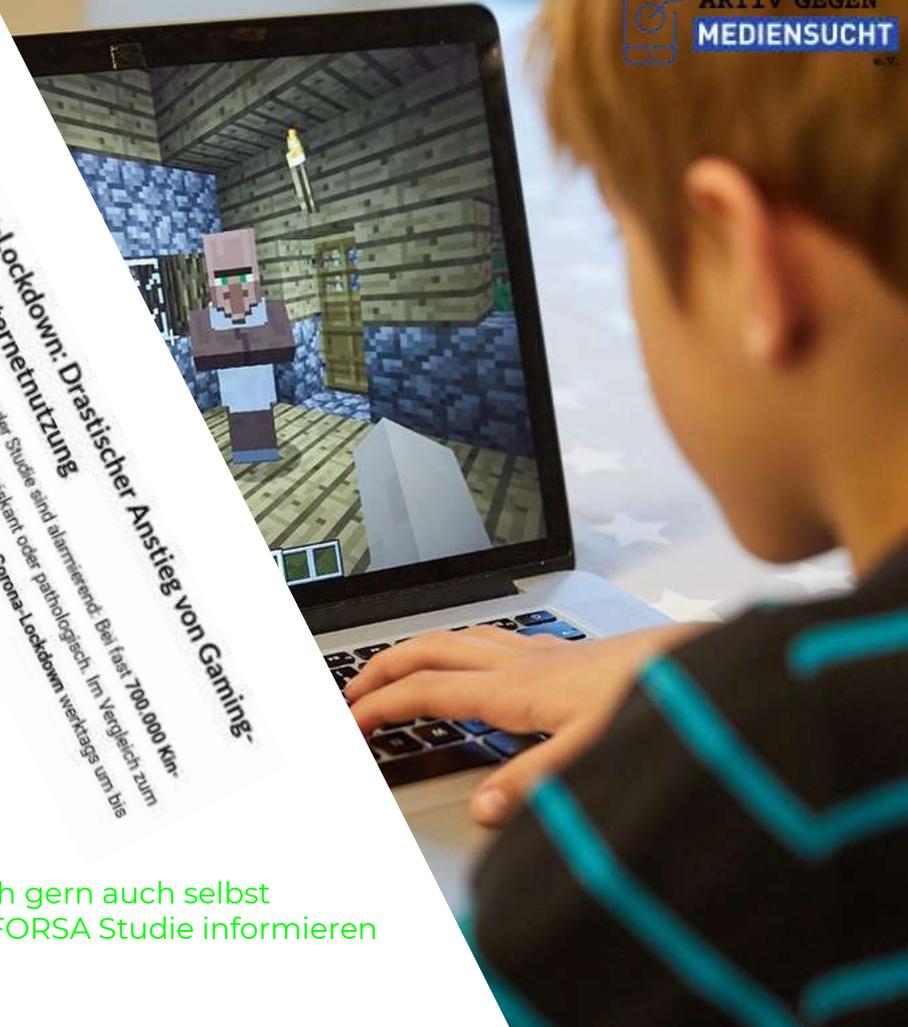
## Mediensuchtscreening: DAK-Gesundheit setzt auf Früherkennung

Als Vorreiter bei der Vorsorge bietet die DAK-Gesundheit deshalb als bundesweit erste Krankenkasse ein neues **Mediensuchtscreening** an. In einem Pilotprojekt mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) gibt bei 12- bis 17-Jährigen eine neue zusätzliche Vorsorgeuntersuchung. In den fünf Bundesländern Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen **können rund 200.000 Jungen und Mädchen seit Oktober 2020 die Früherkennung ergänzend zur J1 und J2 nutzen**.

## In der Hälfte der Familien keine zeitlichen Regeln für Mediennutzung

Gaming und soziale Medien werden vor allem genutzt, um Langeweile zu bekämpfen oder soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Rund ein Drittel der Jungen und Mädchen will online aber auch der „Realität entfliehen“ oder Stress abbauen. Laut Studie geben 50 Prozent der Eltern an, dass es in ihrer Familie vor und unter Corona **keine zeitlichen Regeln für die Mediennutzung** gibt.

„Die ersten Ergebnisse sind alarmierend“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Die Corona-Krise kann die Situation zusätzlich verschärfen. Es gibt erste Warnsignale, dass sich die Computerspielsucht durch die Pandemie ausweiten könnte.“



**Corona-Lockdown: Drastischer Anstieg von Gamingzeiten und Internetnutzung**  
Die ersten Zwischenergebnisse der Studie sind alarmierend: Bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen ist das Gaming flüchtig oder pathologisch. Im Vergleich zum Herbst 2019 nehmen die Spielzeiten unter dem Corona-Lockdown werktags um bis zu 75 Prozent zu.

Du kannst dich gern auch selbst  
in der neuen FORSA Studie informieren

## Es gibt mehr Digitale Dienste als Hilfe Angebote

- In den letzten Jahren werden wir fast täglich immer mehr von Digitalen-Diensten überflutet
- Fast jede APP bietet kostenpflichtige Dienste an
- Der fake in Streaming APPS
- Hate und Mobbing in Streaming Apps
- Cybergrooming
- Cybermobbing
- Der Druck der Influencer



# Aktuelle DATING – STREAMING – MESSENGER Dienste



# Aktuelle GAMING – TV – SERIEN Dienste



# Geld ausgeben in Streaming APPS

3 Monate \$34.99 \$11.66/Monat	6 Monate \$64.99 \$10.83/Monat	12 Monate \$124.99 \$10.41/Monat
--------------------------------------	--------------------------------------	--

09.99 pro Monat  
automatische Verlängerung jedes Monats, kann jederzeit  
gestoppt werden

Google Wallet Google Wallet

42 EUR 1.12	297 EUR 7.31	<b>BIG DEAL</b> 848 EUR 22.30
3,818 EUR 99.23		

Aufladen

70 10.94 €	350 5.49 €	1400 23.99 €
3500 34.99 €	7000 34.99 €	

Prepaid Card

204 3.99 €	414 8.99 €	2094 39.99 €
4194 19.99 €	10494 49.99 €	20994 99.99 €

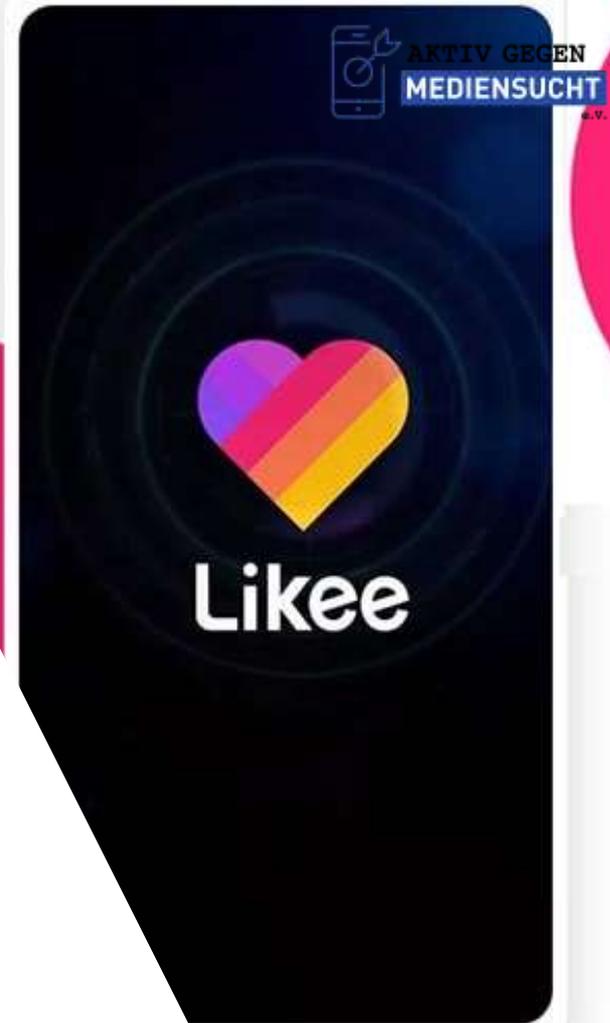


Guthaben:  
**537,48 €**

# Selbsttest in der Streaming APP LIKEE

(3 MONATE, Täglich mindestens 5 Stunden)

- Videos drehen bzw. hochladen
- Der Ablauf
- Klicks & Likes
- Neider
- Kinder in der APP
- Fake
- App Betreiber Probleme
- Agenturen
- Control-Freak
- Erfahrung
- Sicherheit in der APP
- Follower
- Freunde
- Problematiken



# Statistisches Bundesamt



Pressemittteilung Nr. 330 vom 3. September 2018

## 90 % der Bevölkerung in Deutschland sind online

In Deutschland nutzen insgesamt 66,5 Millionen Personen ab 10 Jahren das Internet. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) anhand aktueller Erhebungsergebnisse aus dem Jahr 2018 weiter mitteilt, entspricht das einem Anteil von 90 %. Gegenüber 2017 ...

Pressemittteilung Nr. 225 vom 23. Juni 2020

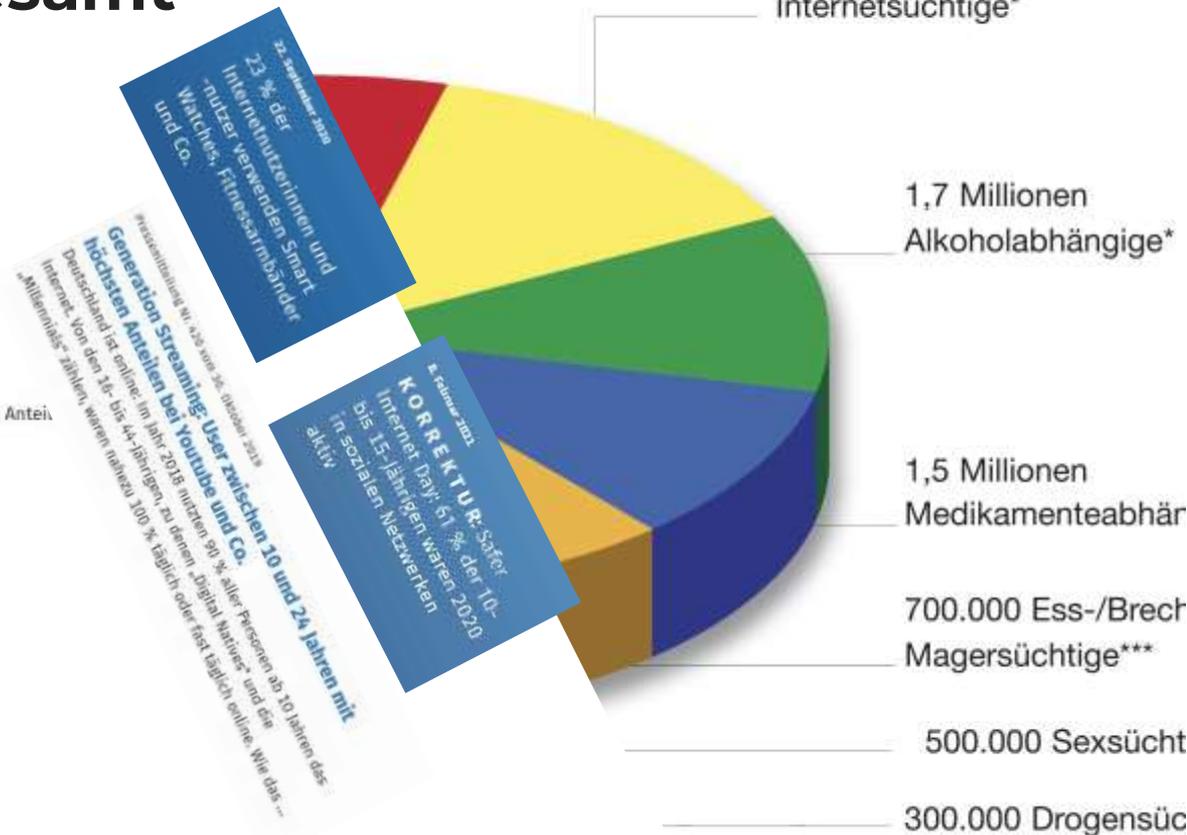
## Jede zweite Person kommunizierte 2019 per Videochat oder Online-Telefonie

Schon vor der Corona-Krise hat jede zweite Person in Deutschland per Videochat oder Telefonie über das Internet kommuniziert. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, nutzten 52 % der rund 74 Millionen Menschen ab 10 Jahren in Deutschland ...

Pressemittteilung Nr. 384 vom 9. Oktober 2018

## Zwei Drittel der Smartphone-Nutzer verwenden Sicherheits-Software

Rund zwei Drittel (66 %) der 52 Millionen Personen ab 10 Jahren in Deutschland, die regelmäßig online sind und für private Zwecke ein Smartphone nutzen, stellen ihr Gerät mit Sicherheits-Software oder -Services wie Antiviren- und Antispam-Programmen ...



# Hilfe kann es hier geben:

## HILFE

<https://www.selbsthilfebuero-korn.de/>

<https://www.nakos.de/>

<https://www.caritas.de/startseite>

<https://www.diakonie.de/>

<https://die-letzte-quest.de/>

<http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

<https://www.onlinesucht-ambulanz.de> – OMPRIS Projekt

## INFORMATIONEN

<https://www.ins-netz-gehen.info>

<https://www.klicksafe.de/>

<https://www.kindermedienland-bw.de>

<https://www.bzga.de>

<https://www.ins-netz-gehen.de/>

<https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/>



# Bist du Medienschuchtgefährdet?

## Erster psychologischer Test zur "Gaming Disorder" entwickelt

Die App **\*Medienschucht –Teste Dich!\*** ist ab sofort im Apple Store und Google PlayStore erhältlich.

Unterstützt uns, bewertet Bitte die App.



# ENDE

[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)

