



Positionspapier

## Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung

Es besteht ein Konsenspapier [Problematisches Computerspielen und Computerspielstörung \(Gaming Disorder\)](#) zwischen dem Fachverband Medienabhängigkeit e.V. und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen vom Juni 2020.<sup>1</sup> In diesem Positionspapier stellen beide gemeinschaftlich auch ihre Position in Bezug auf die Prävention von problematischem Computerspielen bzw. einer Computerspielstörung in unserem Land dar.

Zur ergänzenden Lektüre und Schwerpunktsetzung hat sich der Fachverband in seiner AG Prävention dazu entschieden das bestehende Positionspapier [Prävention von Computerspielabhängigkeit](#)<sup>2</sup> zu aktualisieren.

### Präventionsbedarf

Die umfassende Ausdehnung der Nutzungsmöglichkeiten des Internets ist ein Zugewinn in vielen Lebensbereichen. Die Chancen der Informationsbeschaffung, der Kommunikation und Vernetzung sowie der Unterhaltung sind grenzenlos und über mobile Endgeräte jederzeit zugänglich. Mittlerweile verfügen nahezu alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren über einen Internetzugang zuhause und bereits über 99% der Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone ([JIM Studie 2019](#)<sup>3</sup>). Bei den Erwachsenen nutzen 72% täglich das Internet ([ARD/ZDF Onlinestudie 2020](#)<sup>4</sup>). Auch wenn der Internetgebrauch bei der großen Mehrheit der Nutzenden keine wahrnehmbaren Probleme erzeugt, sind bei einem nicht unwesentlichen Teil des Onlinepublikums problematische bis hin zu pathologische Nutzungsmuster feststellbar. So kann nach den aktuellen Prävalenzschätzungen davon ausgegangen werden, dass ca. 1 bis 2% der Gesamtbevölkerung in Deutschland eine Internetabhängigkeit aufweisen. Unter Jugendlichen ist von einer deutlich höheren Prävalenz von ca. 5% auszugehen ([Drogenaffinitätsstudie, 2015](#)<sup>5</sup>). Indes zeigen 9% der 12 bis 19-jährigen zumindest episodenhaft einen exzessiven Onlinegebrauch bis süchtiges Mediennutzungsverhalten. Zudem zeigt sich der abhängige Onlinegebrauch, wie alle Suchterkrankungen, bundesweit und in allen gesellschaftlichen Schichten.

Seit Gründung im Jahr 2008 forderte der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. stetig eine Anerkennung des Krankheitsbildes und beteiligte sich aktiv daran, diese gemeinsam mit anderen Verbänden und Forschungsgruppen ([Petition an die WHO](#)<sup>6</sup>) durchsetzen. Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. begrüßt die wichtige und grundlegende [Entscheidung der WHO](#)<sup>7</sup>, Computerspielsucht als neue Diagnose im ICD-11 zu bestätigen und sieht damit ein zentrales Anliegen des Verbands als erfüllt an.

Mit einer eigenständigen Diagnose besteht nun die Hoffnung und die nötige Grundvoraussetzung, dass mehr finanzielle Mittel für Prävention einer computerspiel- und internetbezogenen Störung freigegeben werden. Die Forderung nach evidenzbasierten Maßnahmen zur Vorbeugung einer computerspiel- und internetbezogenen Störung spielt hierbei eine zentrale Rolle, damit bereits bestehende anerkannte Projekte bundesweit für verschiedene Standorte einfacher dauerhaft zu finanzieren und nachhaltig umzusetzen sind.

<sup>1</sup> [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/news/Ergebnispapier\\_AG\\_Problematisches\\_Computerspielen\\_und\\_Gaming\\_Disorder.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/news/Ergebnispapier_AG_Problematisches_Computerspielen_und_Gaming_Disorder.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Positionspapier\\_praevention.pdf](https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Positionspapier_praevention.pdf)

<sup>3</sup> <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2019/>

<sup>4</sup> [https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/0920\\_Beisch\\_Schaefer.pdf](https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/0920_Beisch_Schaefer.pdf)

<sup>5</sup> <https://www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/die-drogenaffinitaet-jugendlicher-in-der-bundesrepublik-deutschland-2015/>

<sup>6</sup> [http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Evidence\\_GD\\_FV.pdf](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Evidence_GD_FV.pdf)

<sup>7</sup> <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>

## Forderungen

- Maßnahmen zum Thema digitale Balance und Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung sollten an der Schnittstelle Suchthilfe, Jugendhilfe und Schule einen hohen Stellenwert erhalten. Es wäre konkret hilfreich z.B. auf Plattformen für Lehrkräfte darauf hinzuweisen, dass zu den Themen regionale Multiplikatorenfortbildungen existieren und Kompetenzentwicklung mit Hilfe von Fortbildungen der verschiedenen Professionen geschaffen wird.
- Der Fachverband empfiehlt, die Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung bereits als Bestandteil der frühkindlichen Bildung zu begreifen und entwicklungsbegleitend sowie nachhaltig insbesondere institutionell von der Kindheit an über die Adoleszenz anzulegen.
- Der Fachverband sieht einen hohen Bedarf an praxisrelevanter Medien-Präventionsforschung, um die Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung theoretisch und empirisch zu fundieren und eine evidenzbasierte Entwicklung neuer wirksamer Maßnahmen zu ermöglichen.
- Dazu gehört auch die Festlegung eines einheitlichen Begriffs auf „computerspiel- und internetbezogene Störung“ und unten angegebene Qualitätsstandards, wie auch die notwendigen Ressourcen für die Suchtprävention, die vom Bund und den Krankenkassen an die kommunalen Suchtfachstellen die Etablierung dieses Themas zu ermöglichen.
- Weiterhin fordert der Fachverband die sichere Finanzierung eines flächendeckenden Suchtberatungsangebots zur computerspiel- und internetbezogenen Störung sowie entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen.
- Die Verantwortung von Spieleindustrie und Gamedesigner, sich dem Thema exzessive Nutzung anzunehmen, sollte hier von Seiten der Politik formuliert und gefordert werden.

Für die Umsetzung der vorangestellten Forderungen und Empfehlungen fehlt es derzeit an politischer Unterstützung und damit an verlässlichen Strukturen und finanziellen Ressourcen. Konkret mangelt es an einer bundesweiten Fachstelle zur Prävention der „computerspiel- und internetbezogenen Störung“, die Angebote der Prävention und Frühintervention sammelt und bewertet, „blinde Flecken“ im Bundesgebiet aufdeckt und in Kooperation mit dem Fachverband Medienabhängigkeit e.V. interdisziplinär neue Projekte auf den Weg bringt mit dem Ziel der Förderung einer digitalen Balance ab dem frühen Kindesalter.

## Begriffsklärung

Es wird in der Fachwelt über unterschiedliche Begrifflichkeiten gesprochen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen hat in Zusammenarbeit mit dem Fachverband Medienabhängigkeit e.V. zuletzt eine Abgrenzung in ihrem Positionspapier [Problematisches Computerspielen und Computerspielstörung \(Gaming Disorder\)](#)<sup>8</sup> von exzessivem Spielen über die problematische Nutzung bis hin zur Computerspielstörung vorgenommen. Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. schlägt hiermit für den Bereich Prävention folgende Begriffe vor: Im Zusammenhang mit „gaming disorder“ in der ICD-11 sprechen Fachleute im deutschen Sprachraum von der „computerspiel- und internetbezogenen Störung“. Innerhalb der Arbeit mit der Zielgruppe der Jugendlichen scheint es sinnvoll, den Begriff Onlinesucht bzw. Computerspiel- und Internetsucht in deutlicher Unterscheidung zur exzessiven Nutzung zu verwenden.

## Versorgungsauftrag

Der aktuelle Forschungsstand weist daraufhin, dass Menschen, die das Internet bzw. Bildschirmmedien in abhängiger Weise nutzen, eine Störung aufweisen, die den Erkrankungen durch abhängiges Verhalten zuzuordnen sind ([TAB Medien](#))<sup>9</sup>. Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. empfiehlt daher, den Versorgungsauftrag der Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung in der Suchthilfe respektive der Suchtprävention zu verorten. Bei den Fragen der Medienerziehung könnten auch die Fachleute der Erziehungsberatung hinzugezogen werden.

<sup>8</sup> [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/news/Ergebnispapier\\_AG\\_Problematisches\\_Computerspielen\\_und\\_Gaming\\_Disorder.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/news/Ergebnispapier_AG_Problematisches_Computerspielen_und_Gaming_Disorder.pdf)

<sup>9</sup> <https://www.tab-beim-bundestag.de/de/untersuchungen/u20200.html>

Der Fachverband empfiehlt im Hinblick auf die Versorgungsqualität der Zielgruppen die interdisziplinäre Vernetzung und insbesondere den fachlichen Austausch der Suchtprävention mit der Medienpädagogik zu fördern. Im Hinblick auf die Versorgungsstruktur sollten ebenso Kindertagesstätten, Grundschulen sowie die weiterführenden Schulen verpflichtet werden, Risiken in Bezug auf die Entwicklung einer computerspiel- und internetbezogenen Störung und mögliche Präventionsstrategien der Internetnutzung in die bestehenden Konzepte der Medienkompetenzbildung thematisch zu implementieren. Ein wichtiger Baustein ist hier die Elternarbeit, dieser Zielgruppe ist eine hohe Bedeutung beizumessen. Die Präventionsangebote sollten sich gezielt ebenso an weitere vulnerable Zielgruppen wenden, da beispielsweise auch Studierende und Senioren vermehrt zu einer exzessiven Nutzung neigen und dementsprechend in Bezug auf eine Suchtentwicklung gefährdet sind.

### **Verhaltensprävention einer computerspiel- und internetbezogenen Störung (Ziele)**

Die Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung stellt grundsätzlich die positiven Aspekte der Mediennutzung gegenüber den negativen Konsequenzen des riskanten Verhaltens in den Vordergrund. Medienkompetenz zielt darauf ab, die verschiedenen Typen von Medien für das Kommunikations- und Handlungsrepertoire von Menschen sinnvoll einzusetzen. Die Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung ermöglicht die Reflexion des eigenen Medienkonsums und das Erkennen einer digitalen Balance – so können die Motive und das zeitliche Ausmaß der Mediennutzung bewertet werden.

Es hilft, ein gesundes von einem übermäßigen Nutzungsverhalten zu unterscheiden und letztlich darauf hinzuweisen, dass es zu einer Abhängigkeit führen kann. Weiterhin beachtenswert sind die Förderung der Selbstwirksamkeit im realen Leben, die Unterstützung der Konfliktfähigkeit und der selbstverantwortlichen Medienkompetenz (universelle Prävention).

Unter Einbezug der bekannten Risikofaktoren einer abhängigen Mediennutzung, wie z.B. soziale Ängste oder geringes Selbstbewusstsein, sollen insbesondere Maßnahmen für potentielle Risikogruppen angeboten werden, die einem kompensatorischen Mediengebrauch entgegenwirken können und frühzeitig zu einer Verhaltensänderung motivieren. Aufgrund unterschiedlicher Risikokonstellationen bei Erwachsenen sollte ein präventiver Ansatz nicht ausschließlich auf Kinder und Jugendliche fokussieren, sondern auch beispielsweise junge Menschen im Ausbildungsverhältnis und Senioren beachten (selektive Prävention).

Menschen, die bereits einen abhängigkeitsähnlichen Mediengebrauch zeigen sowie deren Angehörige benötigen ein professionelles Beratungsangebot, das in jeder Kommune vorgehalten werden sollte. Hier erscheint es sinnvoll, dass Suchtberatungsstellen als Clearingstelle mit den Schulen und der Erziehungsberatungsstelle enge Kooperationen knüpfen. Die Mediensuchtberatung soll bei Bedarf in eine ambulante oder stationäre Therapie weitervermitteln können (indizierte Prävention/Frühintervention).

In Ergänzung dazu sollte beispielsweise die Spieleindustrie im Rahmen der Verhältnisprävention politisch verpflichtet werden, regulierende Schutzmaßnahmen innerhalb des Onlineangebots umzusetzen und Eltern und Multiplikatoren über die möglichen Risiken und suchtimmanente Faktoren der digitalen Medien aufzuklären. Die Politik steht in der Verantwortung, rechtliche Grundlagen zu schaffen, damit notwendige Schutzmaßnahmen etabliert werden können.

### **Grundprinzipien wirksamer Suchtprävention**

Für eine wirksame Prävention müssen die Maßnahmen zielgruppenorientiert ausgerichtet werden und den Entwicklungsstand, die Lebenswelt, geschlechtsspezifische Aspekte sowie die soziale und kulturelle Herkunft der Zielgruppen berücksichtigen. Hierbei spielt besonders die kultursensible Ansprache mit entsprechenden Zugängen und Materialien eine zunehmend bedeutende Rolle, um die Teilhabe von Familien mit Migrationshintergrund zu fördern. Um diese Arbeit mit knappen Ressourcen flächendeckend umzusetzen

wäre es hilfreich, wenn Suchtpräventionskräfte in den unterschiedlichen Bildungssettings möglichst viele Mediennutzende erreichen.

Kinder kommen bereits in der frühkindlichen Phase mit den digitalen Medien in Kontakt. Die vielfältige Onlinenutzung in den Familien kann sich zu problematischen Mediennutzungsmustern entwickeln. Daher sollten Eltern intensiv sowohl über Chancen als auch über mögliche Risiken aufgeklärt werden, um eine angemessene Medienerziehung für ihren Nachwuchs zu ermöglichen. Die Präventionsmaßnahmen sollen folglich frühzeitig beginnen, um Gesundheitsressourcen respektive Schutzfaktoren zu fördern und Familien für den verantwortungsvollen Umgang zu sensibilisieren (z.B. Familienregeln, Vorbildfunktion).

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die sich im stetigem Wandel befindlichen Mediennutzungsmuster der Kinder und Jugendlichen und der damit verbundenen Risiko- und Schutzfaktoren sind die Voraussetzung für die (Weiter-)Entwicklung bedarfsgerechter und zielgruppenorientierter Präventionskonzepte. Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. sieht in diesem Zusammenhang einen hohen Bedarf an praxisrelevanter Präventionsforschung, um die Prävention der computerspiel- und internetbezogenen Störung theoretisch und empirisch zu fundieren und eine evidenzbasierte Entwicklung neuer wirksamer Maßnahmen zu ermöglichen.

Evidenzbasierte Suchtprävention entspricht der gewissenhaften, kontinuierlichen und systematischen Nutzung der gegenwärtig bestmöglichen theoretisch und empirisch ermittelten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Gemeinsam mit dem Praxiswissen der Fachkräfte sowie dem Wissen der Zielgruppen schafft sie die Basis für die Planung, Implementierung, Evaluation, Verbreitung und Weiterentwicklung von verhältnis- und verhaltensbezogenen Maßnahmen ([Quelle ZPG Bayern: Qualitätsstandards Suchtprävention<sup>10</sup>](#)).

#### Teilnehmende der Arbeitsgruppe Prävention:

Kristin Schneider, Lost in Space Berlin, Vorstandsmitglied  
Ludwig Beeg, Therapeut in München  
Tim Berthold, Suchtfachstelle Delmenhorst  
Ina Busack, Digital voll Normal Caritas Berlin  
Lena Butter, Villa Schöpflin, Lörrach- Max und Minah  
Sven Hulvershorn, LFM Düsseldorf  
Andreas König, Fachstelle ausgespiltt in Luxemburg  
Andreas Pauly, update Fachstelle für Suchtprävention Bonn, Koordinator  
Christine Tertel, Fachstelle Suchtvorbeugung Wuppertal  
Kristina Tietze Suchtprävention Drogenhilfe Köln  
Christian Schaack, LIGA Rheinland-Pfalz Mainz  
Silke Selinger, update Fachstelle für Suchtprävention Bonn  
David Szymura, Fachstelle Hamm  
Michael Wilde, Fach- und Koordinierungsstelle für Suchtprävention in Sachsen

#### Impressum/Kontakt:

##### **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.**

c/o Medizinische Hochschule Hannover

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie

Carl-Neuberg-Str. 1 • 30625 Hannover

Tel.: 0511-532-2427 • Fax: 0511-532-8573

[info@fv-medienabhaengigkeit.de](mailto:info@fv-medienabhaengigkeit.de) • [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

<sup>10</sup> <https://www.zpg-bayern.de/qualitaetsstandards-in-der-suchtpraevention.html>