

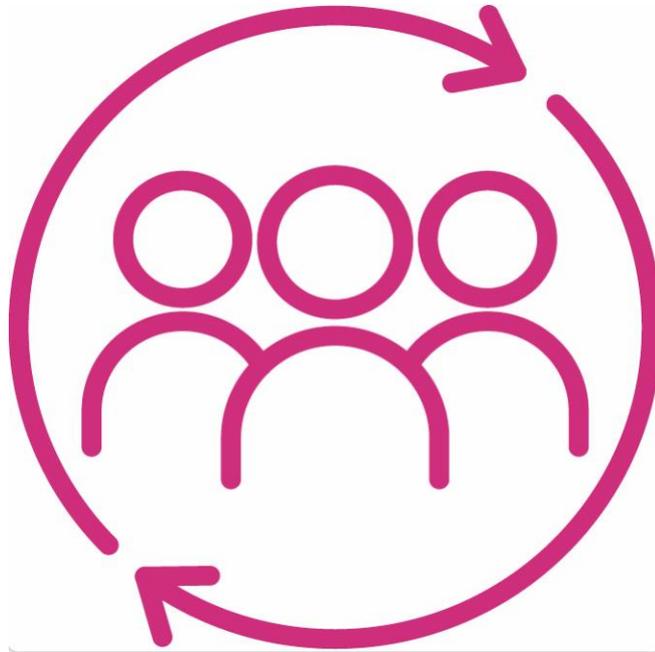
Sucht im Wandel

Verhaltenssüchte

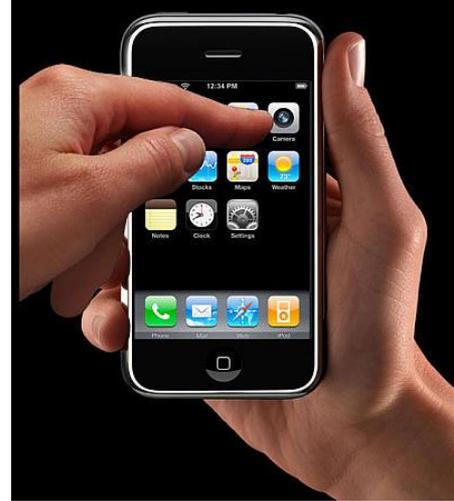
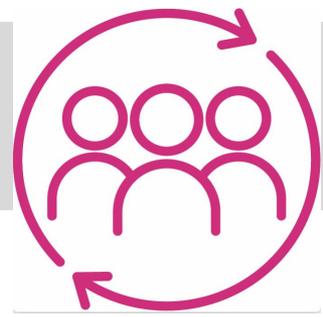
Überblick und Fokus: Gaming Sucht

Züricher Präventionstag 7.2.2025

Sucht im Wandel



Mobile Devices: Epochale Entwicklung?

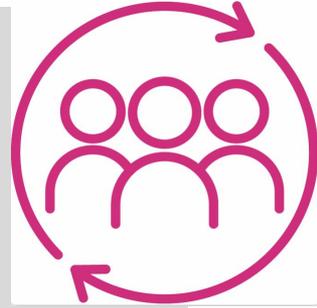


Verhaltenssüchte wie Glücksspiel-, Sexsucht gab es schon immer. Die entscheidende Entwicklung im Sinne einer Zugänglichkeit und Verführung kam mit der Verbreitung des Internets bzw. dem Smartphone (I-Phone 2007).

Damit verlagerten sich toxische Angebote in die digitale Welt und es entstanden zugleich neue Angebote, die Menschen die Kontrolle über ihren Konsum verlieren liessen.

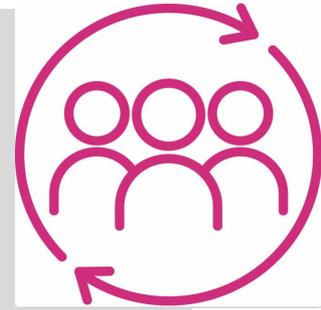
Naheliegend, dass es ohne Internet keine Internetabhängigkeit gab.

Sucht im Wandel



Kennen Sie das?

Sucht im Wandel



Digitale Medien: Und Sie?

Wie sieht Ihre Mediennutzung (Smartphone) aus?

Grossgruppenexperiment, interaktiv, sinnliche Erfahrung

>>> «Summen» >>>

Digitale Medien: Und Sie?

Handy neuer als 2 Jahre? Handy älter als 2 Jahre?

Länger online als geplant? Zu spät ins Bett? Zu wenig Schlaf?

Möchten Sie etwas ändern an Ihrer Mediennutzung?

Sind Sie abhängig vom Handy?



SELBSTCHECK: Meine Anwendungen zwischen «unproblematisch» und «ausser Kontrolle»



Betrachten Sie die Anwendungen, die Sie in der Tabelle oben aufgeführt haben.
Ordnen Sie nun jeder Ampelfarbe die entsprechenden Anwendungen zu.

1

2

3

4

5

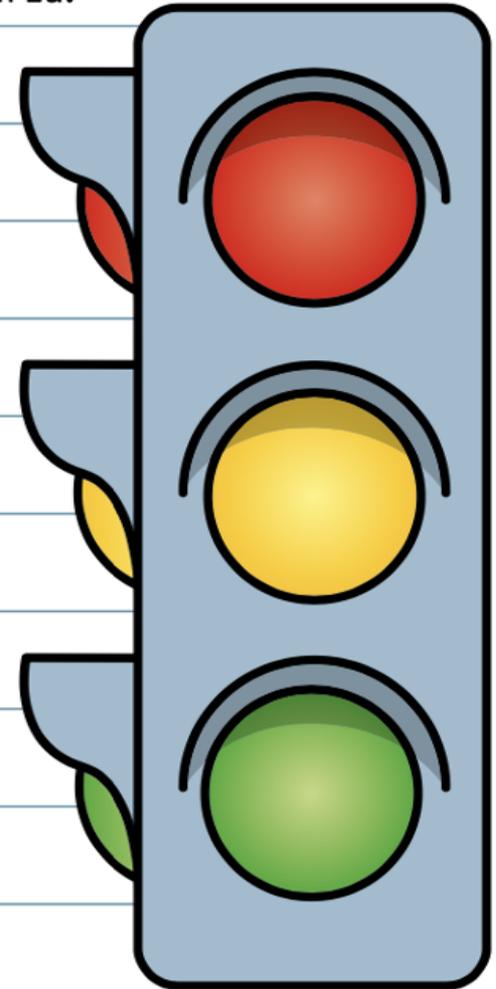
6

7

8

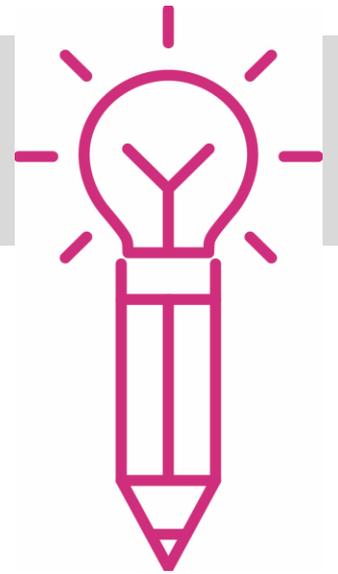
9

10



Risiken für Kinder

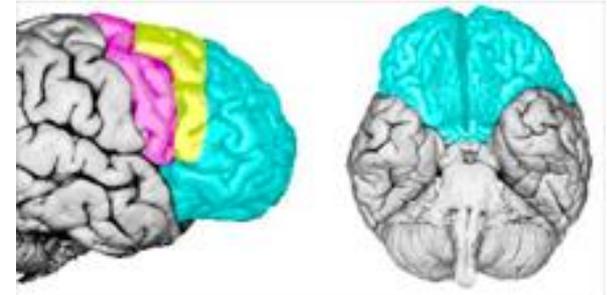
Weshalb sind Kinder digitalen Medien,
insbesondere Games und Social Media,
so ausgeliefert?



Frontalkortex

Exekutive Funktionen (CEO im Kopf):

- Planen – entscheiden – umsetzen (Disziplin)
- Handlungs-, Emotions- und Impulskontrolle
- Selbstdisziplin, Selbstkontrolle
- Moralische Instanzen, Motivation



**Frontalkortex ist erst im Erwachsenenalter mit 25 Jahren
ausgereift!**

Konsequenzen für Erziehungspersonen!

- Eltern müssen strukturieren
- Grenzen setzen
- Planung unterstützen

Verhaltens – Süchte
Störungen aufgrund Suchtverhalten

Behavioural Addiction
Substanzmittelfreie Suchtformen
Stoffungebundene Süchte

Einordnung Verhaltens–Süchte

Verhaltenssüchte bzw. «Störungen aufgrund von Suchtverhalten» erhalten mit dem ICD 11 (ab 2022 WHO) erstmals eine eigene Diagnosekategorie.

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version : 05/2021)

- ▼ Störungen aufgrund von Substanzkonsum oder Suchtverhalten
 - ▶ Störungen durch Substanzkonsum
 - ▼ Störungen aufgrund von Suchtverhalten

Das spiegelt die zunehmende Bedeutung dieser Kategorie, deren Verbreitung durch digitale Medien gefördert wird.

Störungen aufgrund Suchtverhalten Disorders due addictive behaviours

Verhaltenssüchte

Prävalenzen

3 % für die Computerspielstörung (Stevens et al. 2021)

5 % Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung (Cheng et al. 2021)

5% Pornografie-Nutzungsstörung (Markert et al. 2023)

5% Kauf-Shopping-Störung (Maraz et al. 2016)

0,5 % für die Glücksspielstörung (Potenza et al. 2019)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00278-024-00716-7#Sec2>; Zugriff 12.5.24

Komorbidität

Häufige andere Störungen :

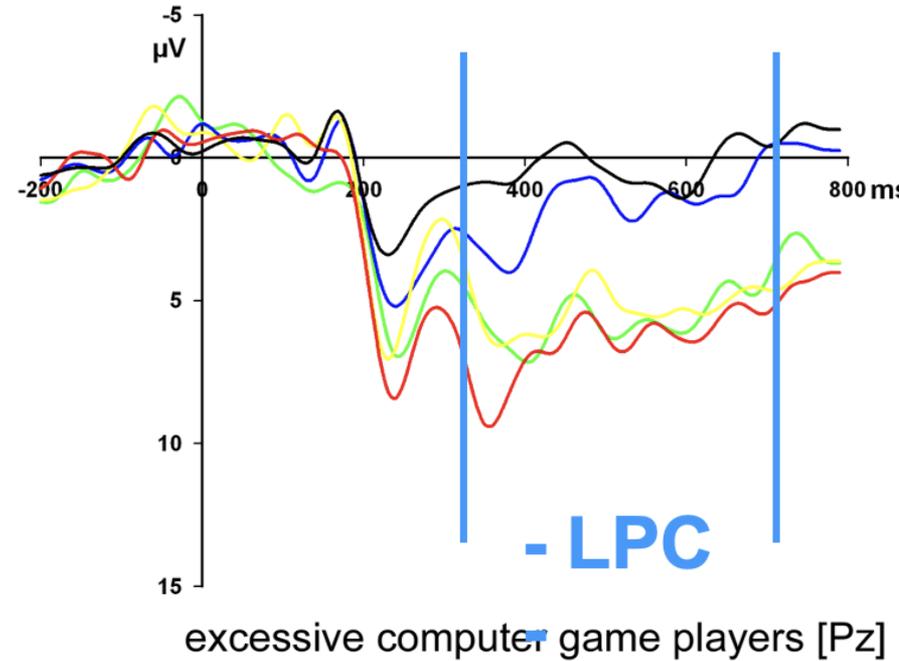
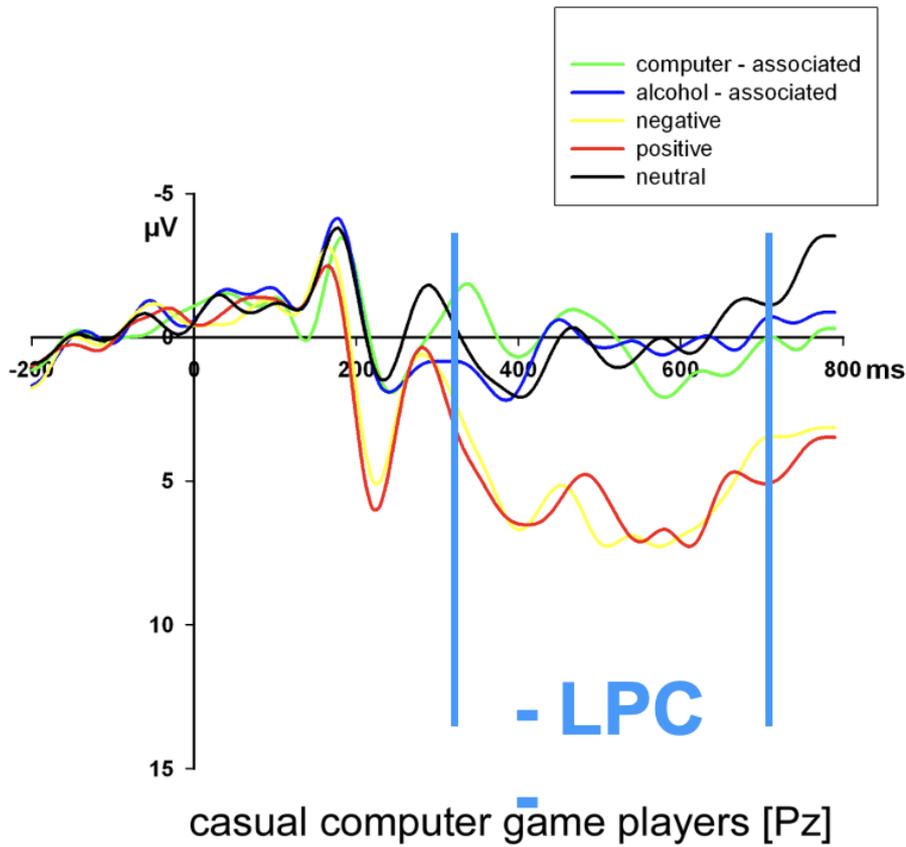
- Impulskontrollstörungen
- ADHS
- Ängste, Sozialphobien
- Depression
- Persönlichkeitsstörungen
- Autismus Spektrums Störungen

Analogien stoffgebundenen Süchten

- **Verdrängung, Bagatellisierung**
- **Wenig Veränderungsmotivation**
- **Veränderung erst bei grossem Druck**
- **Craving im Verlauf**
- **Rückfälle gehören zum Therapieprozess**

Gaming als Beispiel für Verhaltenssüchte

„casual“ Gamer „excessive“



(EEG-Ableitungen K. Wölfling Uni Mainz)



Unterschiede zu stoffgebundenen Süchten

- **Verfügbarkeit, Legalität, Unauffälligkeit**
- **Keine direkte körperliche Schädigung**
- **Grundsätzlich positive Bewertung**
- **Mangelhaftes Wissen:
Wirkung, Suchtrisiko, Schädigungspotential**
- **Abstinenzmöglichkeiten beschränkt**

Games: On-, offline



ICD 11

Gaming Disorder

1. Beeinträchtigte **Kontrolle** über das Spiel (z.B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext)
2. Erhöhung der **Priorität**; Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten
3. **Fortsetzung** oder Eskalation des Spiels **trotz Eintritt negativer Folgen.**

4.

Horse Paradise - Meine Traumfarm

Games: Pferdespiele



Reite in eine aufregende Welt

Willkommen auf Jorvik, einer bezaubernden Insel voller endloser Abenteuer. Zusammen mit deinem eigenen Pferd wirst du Teil der magischen Geschichte, während du diese fantastische Welt im Sattel erkundest.



Pflege und trainiere deine Pferde

Reite, bestreite Rennen und kümmere dich um deine eigenen Pferde. Auf Jorvik sind viele verschiedene Pferderassen zu Hause – von wunderschönen Rassen aus dem echten Leben bis hin zu spektakulären magischen Rössern –, jede mit einem einzigartigen Aussehen und einer ganz eigenen Persönlichkeit.

STAR COINS-ANGEBOTE

Endet am 22. November, 08:00 Uhr	Endet am 22. November, 08:00 Uhr	Endet am 22. November, 08:00 Uhr
5000 STAR COINS	2000 STAR COINS	1000 STAR COINS
69.95 CHF	49.95 CHF	32.95 CHF
Wähle	Wähle	Wähle

Achtung: Kostenlos aber Mikrotransaktionen

Nutzungsbedingungen:

Star Rider haben Zugriff auf das gesamte Spiel

Um die Vollversion freizuschalten, müssen Spieler ein Star Rider werden.

Wählen Sie zwischen einem StarRider-Paket, das sich automatisch monatlich oder vierteljährlich erneuert, bis Sie eine Kündigung durchführen.

Fortnite



- **Battle Royale, Kostenloser Modus.**
- **100 Spieler: Alleine, zu zweit, als Team.**
- **Der letzte Überlebende oder Team gewinnt.**
- **„Skill based matching“ der Spielenden**

Fortnite



Love Ranger



Nussknacker



Märchen Nussknacker und Mausekönig

Bindung, Gamification*

- **Online-Welten dauernd aktiv**
> immer verfügbar und es läuft ohne mich weiter...
- **Belohnungssysteme; an Nutzerfortschritte angepasst**
- **Zunehmender Grad an Unvorhersehbarkeit der Belohnung**
Lootboxen und „near Miss“ Prinzip Geldspielautomaten
- **Bezahlungssysteme mit „In-Game-Währungen“**
- **Bonus-, Erfahrungspunkte, Gewinne (virtuelle Güter, Währung), Ranglisten, Fortschrittsbalken. Auszeichnungen...**
- **Bestrafung durch Spielabwesenheiten**



League of Legends (LoL)



League of Legends Season 1 (2011)



LoL Worldchampionship



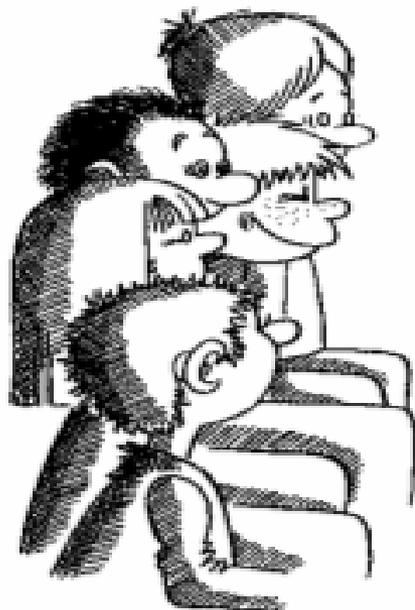
Nutzen von Onlinegames

Gamen kann Kompetenzen fördern!

- Sozialkompetenzen: Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit im Team
- Kognitive Kompetenzen: Problemanalyse, räumliche Orientierung, strategische Entscheidungen
- Sensomotorik/Aufmerksamkeit: schnelle Wahrnehmung und Reaktion, Aufmerksamkeitsfokussierung
- Umgang komplexen Menü-/ Navigationsstrukturen

In Anlehnung an Prof. Daniel Süss, 2019

Prävention, Medienkompetenz



Gesunde Mediennutzung

- **Nutzungszeiten und Dauer kontrollieren**
- **Genug und regelmässig schlafen**
- **Tageslicht nutzen und in die Weite schauen (den Augen zuliebe)**
- **Gute Körperhaltung vor allem im Nacken und Rückenbereich**
- **Gesund und regelmässig essen**
- **Leerzeiten und Langeweile aushalten und geniessen**
- **Hände beschäftigen**
- **Armbanduhr tragen**
- **Herkömmlichen Wecker nutzen**

Strahlenbelastung: Smartphone weg vom Kopf

Quelle: F. Eidenbenz Digital-Life-Balance, S. 112



Take Home Message



**Wenn Menschen vor der Wahl stehen
reale oder virtuelle Anerkennung zu bekommen,
wählen sie reale!**

Weiterführende Infos

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



 **Zentrum für Spielsucht**
und andere Verhaltens Süchte



Jugend und Medien (Flyer in 17 Sprachen)