

Computerspielstörung bei Jugendlichen im Rahmen einer ganzheitlichen Diagnose



Kofinanziert von der Europäischen Union

HERAUSFORDERUNG(EN)

Jugendarbeiter:innen müssen sich mit der Komplexität der miteinander verflochtenen Probleme im Zusammenhang mit Computerspielen und psychischer Gesundheit, dem Widerstand von Jugendlichen, die das Problem leugnen, einem Mangel an bewährten Behandlungsmodellen und lückenhaften Unterstützungssystemen auseinandersetzen. Um jungen Spielsüchtigen effektiv zu helfen, müssen Jugendarbeiter:innen angesichts dieser großen Herausforderungen kreativ, beharrlich und kooperativ sein.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Computerspielstörungen treten häufig in Kombination mit anderen psychischen Auffälligkeiten wie Angstzuständen, Depressionen, ADHS und sozialer Phobie auf, die Risikofaktoren für oder Folgen von problematischem Spielverhalten sein können. Es ist eine umfassende Beurteilung erforderlich, um Begleiterkrankungen zu identifizieren, die eine gleichzeitige Behandlung erfordern. Empfohlen wird ein integrierter Ansatz, der Einzeltherapie (z. B. kognitive Verhaltenstherapie), Familienberatung, Medikamente (falls angebracht) und spielspezifische Interventionen kombiniert. Ideal ist die Einbeziehung eines multidisziplinären Teams aus Fachleuten für psychische Gesundheit, Suchtspezialist:innen und Jugendarbeiter:innen. Es ist weitere Forschung erforderlich, um klare Richtlinien festzulegen, aber die gleichzeitige Behandlung von Spiel- und psychischen Problemen ist der Schlüssel für erfolgreiche Ergebnisse.

INTERESSENGRUPPEN UND ANSPRECHPARTNER

- Jugendliche mit Computerspielstörung und allen damit einhergehenden psychischen Problemen
- Eltern und Familienangehörige
- Fachkräfte für psychische Gesundheit (Psycholog:innen, Psychiater:innen, Berater:innen)
- Suchtexpert:innen
- Schulpersonal
- Spieleentwickler:innen und die Gaming-Industrie

BARRIEREN

- Mangelndes Bewusstsein und Verständnis für Spielstörungen und ihre Wechselwirkung mit der psychischen Gesundheit unter Fachleuten und in der Öffentlichkeit

- Begrenzte Faktengrundlage für eine integrierte Behandlung von Computerspielabhängigkeit und psychiatrischen Komorbiditäten bei Jugendlichen
- Schwierigkeiten beim Zugang zu spezialisierter Versorgung und bei der Koordination zwischen psychosozialen und Suchthilfediensten
- Widerstand der Jugendlichen und ihrer Familien, das Problem anzuerkennen und sich in Behandlung zu begeben
- Potenzieller Rückfall in problematisches Spielverhalten, wenn die zugrunde liegenden Probleme nicht angemessen angegangen werden

KURZFRISTIGE ZIELE

1. Durchführung einer gründlichen Untersuchung, um eine Spielstörung und eventuell gleichzeitig auftretende psychische Auffälligkeiten zu erkennen
2. Aufklärung von Jugendlichen und ihren Familien über die Wechselwirkung zwischen Gaming und psychischer Gesundheit
3. Stabilisierung von unmittelbaren Risiken und Linderung von Symptomen
4. Erstellung eines individuellen Behandlungsplans, der sowohl auf das Spielverhalten als auch auf psychische Probleme abzielt
5. Aufbau von Motivation für Veränderungen und Vermittlung gesünderer Bewältigungsstrategien
(* Psychoedukation ist eine therapeutische Intervention, bei der Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Familien über die Art der Erkrankung, ihre Symptome, Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Strategien zur Bewältigung und effektiven Behandlung aufgeklärt und informiert werden.

LANGFRISTIGE ZIELE

1. Erreichen einer anhaltenden Remission der Spielstörung und einer signifikanten Verbesserung der gleichzeitig auftretenden psychischen Symptome
2. Entwicklung eines ausgewogenen Lebensstils mit gesunden Spielgewohnheiten und Offline-Interessen
3. Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen (z. B. Schule, Beziehungen, Selbstfürsorge)
4. Verhinderung eines Rückfalls durch Aufrechterhaltung der erzielten Erfolge und kontinuierliches Üben von Bewältigungsstrategien
5. Wiedereingliederung in normale Entwicklungserfahrungen und Behandlung etwaiger Beeinträchtigungen

KURZFRISTIGE MASSNAHMEN

- ✓ Untersuchung auf Spielstörungen und Abklärung von Begleiterkrankungen
- ✓ Bereitstellung von Psychoedukation und Beginn von Motivationsgesprächen
- ✓ Einleitung eines integrierten Behandlungsprotokolls, das evidenzbasierte Interventionen für Spiel- und psychische Gesundheitsprobleme kombiniert
- ✓ Einbeziehung von Familienmitgliedern, um das häusliche Umfeld zu verbessern und Beziehungsprobleme anzusprechen
- ✓ Bei Bedarf Rücksprache mit anderen Fachleuten (z. B. Psychiatrie, Schulberatung)

LANGFRISTIGE MASSNAHMEN

- ✓ Regelmäßige Beobachtung und Neubewertung der Symptome der Spielstörung und damit einhergehender Probleme
- ✓ Aufklärung über Rückfallprävention und Aufrechterhaltung therapeutischer Erfolge
- ✓ Zusammenarbeit mit Familie und Schule zur Unterstützung einer gesunden Entwicklung

- ✓ Gegebenenfalls Erwägen einer Reduzierung oder Beendigung der Behandlung
- ✓ Bei Bedarf Überweisung und Bereitstellung von Ressourcen für die fortlaufende Betreuung

BEISPIEL(E) FÜR BEWÄHRTE PRAKTIKEN

Eines der wenigen Behandlungszentren weltweit, das eine spezialisierte Behandlung für Computerspielstörungen anbietet, ist „The Cabin“ in der ruhigen Bergstadt Chiang Mai in Thailand. Nachdem man sich zunächst auf Substanzabhängigkeiten konzentriert hatte, startete The Cabin 2016 „The Edge“, ein innovatives achtwöchiges stationäres Rehabilitationsprogramm zur Behandlung von Computerspielabhängigkeit bei jungen erwachsenen Männern im Alter von 18 bis 24 Jahren, hauptsächlich aus westlichen Ländern wie Australien, Großbritannien und den USA. Das Programm verfolgt einen ganzheitlichen, integrierten Ansatz, um problematisches Spielverhalten und gleichzeitig auftretende psychische Probleme wie Depressionen, Angstzustände oder Traumata, die die Sucht möglicherweise fördern oder aus ihr resultieren, anzugehen. Es kombiniert evidenzbasierte kognitive Verhaltenstherapie mit intensiven körperlichen Fitnessaktivitäten wie Muay-Thai-Boxen, Triathlon-Training unter der Leitung von ehemaligen Militärangehörigen und anderen Outdoor-Programmen. Zu den Kernkomponenten zählen Einzel- und Gruppentherapie, Kunsttherapie, Familientherapie über ein achtwöchiges Online-Programm und umfassende Änderungen des Lebensstils. Ein einzigartiger Aspekt ist das anfängliche vollständige Technologieverbot, das die Klient:innen dazu zwingt, neue Kontakte zu den anderen Betroffenen zu knüpfen und Offline-Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das Programm ist bewusst klein gehalten und umfasst jeweils nur acht Teilnehmer, um eine fokussierte, individuelle Erfahrung zu ermöglichen. Das Programm gilt als wegweisendes Modell, das zeigt, wie eine umfassende, spezialisierte Betreuung das komplexe Zusammenspiel zwischen problematischem Spielverhalten und psychischer Gesundheit effektiv angehen kann. (<https://youtu.be/YyjNS92Fjuc>, <https://www.theedgerehab.com/gaming-addiction-treatment/>).