

## Unzureichender Zugang zu Behandlung, Unterstützung und Bewertung

### HERAUSFORDERUNG(EN)

Unzureichendes Bewusstsein und mangelnde Anerkennung von Spielstörungen führen zu einer begrenzten Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von spezialisierten Behandlungsdiensten und -einrichtungen in Bezug auf Spielstörungen bei Jugendlichen. In Kombination mit einem Mangel an zuverlässigen Screening- und Bewertungsinstrumenten und nur wenigen Ressourcen, die für Unterstützungsdienste und speziell auf Computerspielabhängigkeit zugeschnittene Beratung bereitgestellt werden, stellen sie erhebliche Hindernisse für die frühzeitige Erkennung, Behandlung und Besserung dar.

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Für junge Menschen ist Gaming eine unterhaltsame und gesellige Aktivität. Wenn beim Gaming gesunde Grenzen eingehalten werden, kann es eine positive Erfahrung darstellen, bei einigen wenigen jungen Menschen kann es jedoch zu negativen Auswirkungen auf ihr psychisches Wohlbefinden kommen, wenn sie zu viel spielen. Sie benötigen möglicherweise professionelle Unterstützung, um die Situation zu ändern. Die komplexe Beziehung zwischen Gaming und psychischer Gesundheit ist ein Thema, das bei Forscher:innen, Kliniker:innen und der breiten Öffentlichkeit auf wachsendes Interesse stößt. Es ist von entscheidender Bedeutung, die potenziellen Auswirkungen des Computerspielens auf die psychische Gesundheit zu erkennen und psychologische Dienste in die Gaming-Landschaft zu integrieren. Der Umgang mit Spielstörungen kann eine Herausforderung darstellen, insbesondere wenn es darum geht, Hilfe zu finden. Zu den Behandlungsmöglichkeiten für Sucht gehören formelle Beratung, kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und Rehabilitationsprogramme. Persönliche Dienstleistungen werden von Beratungsstellen, Therapeut:innen und Behandlungszentren angeboten. Computerspielabhängigkeit wird in der Regel von Fachkräften für psychische Gesundheit behandelt, z. B. von lizenzierten Therapeut:innen, Psychiater:innen oder Psycholog:innen, die auf Computerspielabhängigkeit spezialisiert sind. Manche Menschen entscheiden sich dafür, sich von Computerspielsucht-Spezialist:innen, z. B. Coaches für die Genesung von einer Computerspielsucht, unterstützen zu lassen. Berater:innen oder Therapeut:innen können emotionale Unterstützung bieten und dabei helfen, die Rolle, die Gaming in ihrem Leben spielt, zu verstehen. Sie können ihnen auch dabei helfen, andere Wege zu finden, mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Online-Beratung ist nicht für jeden geeignet, aber für einige Teenager:innen kann sie eine gute Möglichkeit sein, Beratung auszuprobieren und kurzfristige Unterstützung zu erhalten – was ihnen helfen könnte, sich bereit zu fühlen, persönlich mit jemandem zu sprechen.

### INTERESSEGRUPPEN UND ANSPRECHPARTNER

- Jugendarbeiter:innen und Pädagog:innen
- Eltern, Familien und Freund:innen
- Pflegekräfte und medizinisches Fachpersonal
- Fachkräfte für psychische Gesundheit und Kliniker:innen
- Entscheidungsträger:innen und Regierungsbehörden

### BARRIEREN & HERAUSFORDERUNGEN

➤ Junge Menschen, ihre Familien und das soziale Umfeld sind sich Spielstörungen und ihrer Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das soziale Leben noch nicht bewusst. Es gibt auch Widerstand gegen die Akzeptanz, dass problematische Spielgewohnheiten tatsächlich eine Verhaltenssucht darstellen, die medizinische Hilfe und Behandlung erfordert. Dieser Widerstand hängt mit dem sozialen Stigma im Zusammenhang mit Sucht und der Suche nach Behandlung zusammen.

➤ Der Staat hat keine organisierte Strategie gegen Spielstörungen, was wiederum die begrenzte Sensibilisierung für diese Problematik aufrechterhält. In vielen Fällen dient der Rechtsrahmen für Glücksspiele auch als Rahmen für Computerspielstörungen. Da es sich bei Computerspielstörungen um eine legale Freizeitbeschäftigung handelt, die nachweislich Auswirkungen auf die kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hat, ist ein anderer und separater rechtlicher Ansatz erforderlich.

- Die mangelnde Sichtbarkeit von Organisationen, die auf die Prävention und Behandlung von Spielstörungen spezialisiert sind, und ihre Konzentration in großen städtischen Zentren erschwert es der Bevölkerung in Kleinstädten und Dörfern, die angebotene Unterstützung zu erreichen.
- Begrenzte Ressourcen, einschließlich Finanzierung, Personal und Zugang zu spezialisierter Versorgung. Die Computerspielabhängigkeit erhält von Expert:innen für psychische Gesundheit und der Forschungsförderung nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie andere Störungen wie Glücksspiel und Drogenmissbrauch.

## **KURZFRISTIGE ZIELE**

1. Jugendorganisationen können als Wegweiser fungieren und als Brücke zwischen Personen, die mit Spielstörungen zu kämpfen haben, und professionellen psychiatrischen Diensten dienen, indem sie Einzelpersonen dabei helfen, sich in der Komplexität der Suche nach geeigneten psychiatrischen Fachkräften, Kliniken und Ressourcen zurechtzufinden.
2. Die Zusammenarbeit vieler Interessengruppen ist erforderlich, um mit Jugendlichen umzugehen, die mit Spielstörungen zu kämpfen haben. Durch Partnerschaften mit lokalen Anbietern von Gesundheitsleistungen stellen Jugendorganisationen sicher, dass Betroffene rechtzeitig und angemessen behandelt werden. Durch die Zusammenarbeit mit zugelassenen Therapeut:innen, Berater:innen und Psycholog:innen werden zugängliche Bewertungs-, Beratungs- und Behandlungsressourcen bereitgestellt und junge Menschen bei Bedarf an Fachleute für psychische Gesundheit überwiesen, die auf Sucht oder Spielstörungen spezialisiert sind.

## **LANGFRISTIGE ZIELE**

1. Jugendorganisationen können über Social Media, Veranstaltungen und Kooperationen Aufklärungskampagnen starten, die die Bedeutung der psychischen Gesundheit für jugendliche Gamer:innen hervorheben. Sie können sich auch dafür einsetzen, dass in Schulen, Gemeinschaften und Gesundheitssystemen Unterstützung bei gamingbedingten psychischen Problemen angeboten wird. Indem sie das Bewusstsein für die spezifischen Bedürfnisse jugendlicher Gamer:innen schärfen, tragen sie auch zu einem umfassenderen Ansatz in der psychischen Gesundheitsfürsorge bei.
2. Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen für psychische Gesundheit, Schulen und Regierungsbehörden, um eine gemeinsame Front gegen Computerspielstörungen zu bilden.
3. Forderung von Richtlinien und Vorschriften im Zusammenhang mit Gaming und seinen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

## **KURZFRISTIGE MASSNAHMEN**

- ✓ Aufstellung einer Übersicht aller spezialisierten Dienste und Organisationen, die sich mit Spielstörungen befassen, mitsamt Kontaktinformationen.
- ✓ Entwicklung eines Leitfadens mit allgemeinen Informationen zu Interventionsstrategien bei Spielstörungen, alternativen Aktivitäten, Unterstützungsmechanismen, gebrauchsfertigen Tools und Aktivitäten mit Anweisungen.
- ✓ Einrichtung von Hotlines oder Online-Chat-Support, bei dem Einzelpersonen und ihre Familien Hilfe oder Rat in Bezug auf Computerspielabhängigkeit suchen können.
- ✓ Einrichtung von Online-Support-Communities oder -Foren und Umsetzung von Peer-Support-Programmen/Peer-Support-Gruppen, in denen junge Menschen mit anderen in Kontakt treten können, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, und ihre Erfahrungen, Herausforderungen, Bewältigungsstrategien und Erfolge im Umgang mit Spielstörungen austauschen können.
- ✓ Einrichtung von Selbsthilfegruppen oder -foren für Eltern, in denen sie Erfahrungen und Strategien zum Umgang mit gamingbezogenen Problemen austauschen können.

## **LANGFRISTIGE MASSNAHMEN**

- ✓ Einsatz für politische Veränderungen, um Spielstörungen in Strategien zur psychischen Gesundheit und Rahmenbedingungen der Jugendarbeit aufzunehmen.
- ✓ Verfassen von Artikeln oder Briefen an lokale Zeitungen oder Online-Plattformen, um Bewusstsein zu schaffen und sich für Veränderungen einzusetzen.
- ✓ Einrichtung spezieller Trainingsprogramme zu Spielstörungen für Jugendarbeiter:innen, Pädagog:innen und Fachkräfte im Gesundheitswesen und ständige Aktualisierung mit Blick auf die neuesten Forschungsergebnisse und bewährten Praktiken, um sicherzustellen, dass alle mit den wirksamsten Ressourcen und Tools ausgestattet sind.
- ✓ Förderung von Partnerschaften zwischen Organisationen für psychische Gesundheit, Interessengruppen der Gaming-Branche und Jugendorganisationen, um Bewusstsein und Unterstützung zu fördern.
- ✓ Jugendorganisationen sollten sowohl jungen Menschen als auch ihren Eltern/Erziehungsberechtigten Informationen und Trainings

zu Spielstörungen anbieten, um das Bewusstsein für die Anzeichen, Symptome und möglichen Folgen von übermäßigem Spielen zu schärfen.

## BEISPIEL(E) FÜR BEWÄHRTE PRAKTIKEN

**[Rutland Addiction Treatment Centre \(Irland\)](#)**: Das Programm des Rutland Centre zur Computerspielabhängigkeit bietet Einzelpersonen Hilfsmittel und Unterstützung, um zwanghaftes Spielverhalten zu überwinden und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Es kombiniert evidenzbasierte therapeutische Ansätze, individuelle Beratung, Gruppentherapiesitzungen und familiäre Unterstützung für eine ganzheitliche Behandlungserfahrung. Durch eine gründliche Beurteilung passt das Zentrum den Behandlungsplan an die individuellen Bedürfnisse jeder Person an und legt dabei den Schwerpunkt auf Selbstwahrnehmung, Techniken zur Verhaltensänderung und gesunde Bewältigungsstrategien. Gruppentherapiesitzungen schaffen eine unterstützende Umgebung, in der sich die Teilnehmer:innen mit anderen Betroffenen austauschen, Erfahrungen teilen und voneinander lernen können. Das multidisziplinäre Team aus erfahrenen Fachleuten des Zentrums setzt kognitive Verhaltenstherapie, motivierende Gesprächsführung und andere evidenzbasierte Interventionen ein, um die psychologischen, emotionalen und verhaltensbezogenen Aspekte der Computerspielabhängigkeit zu behandeln.

**[Game Quitters \(USA\)](#)** ist eine unterstützende Gemeinschaft, die sich der Aufgabe verschrieben hat, Menschen dabei zu helfen, mit dem Computerspielen aufzuhören und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Sie arbeiten mit Eltern, Gamer:innen, Lehrkräften und Fachleuten weltweit zusammen, um Hilfesuchenden umfassende Unterstützung zu bieten. Auf ihrer Community-Website stellen sie einen Leitfaden mit dem Titel „Healthy Gaming Habits for Kids, Teens, and Adults“ (Gesunde Spielgewohnheiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene) zur Verfügung. Dieser Leitfaden soll Personen helfen, die entweder bereits eine Spielstörung haben oder bei denen das Risiko der Entwicklung einer solchen besteht. Durch die Befolgung dieser Richtlinien kann eine Sucht erkannt und verhindert werden, wodurch eine gesündere Beziehung zum Gaming gefördert wird (Game Quitters, 2021).