



## **PRESSEMITTEILUNG**

Online-Shopping, Chatten, Internet-Pornografie

### **Digitale Süchte: Immer mehr Erwachsene suchen Hilfe**

**Berlin – Nach Pandemie und Lockdowns suchen immer mehr Erwachsene mit digitalem Suchtverhalten psychosomatische Spezialambulanzen um Hilfe auf. Die Betroffenen verbringen acht bis zehn Stunden täglich mit Chatten, sozialen Netzwerken, Computerspielen, Internet-Pornografie oder Online-Shopping und vernachlässigen wichtige Lebensbereiche – vielen droht Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Verschuldung. Welche Wege aus der digitalen Sucht führen, berichtete ein Experte am 26. April 2023 auf der Vorab-Online-Presskonferenz zum Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.**

Spezialeinrichtungen wie die Ambulanz für Spielsucht an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz registrieren seit der Pandemie gestiegene Zahlen von Patientinnen und Patienten mit digitalen Süchten. „Während der Lockdowns brachen gewohnte Strukturen weg, und manche füllten die Leerlaufzeiten mit Internetanwendungen, die sich zur Abhängigkeit entwickelten“, berichtet Dr. sc. hum. Dipl.-Psych. Klaus Wölfling. „Seit 2021 verzeichnen wir einen Zuwachs von 25 Prozent bei den Behandlungen von Erwachsenen im Alter von 30 bis 67 Jahren“, erläutert der Leiter der Ambulanz für Spielsucht. „Die Pandemie hat wie ein Katalysator gewirkt.“

### **Krisen und Konflikte sind Warnzeichen**

Bis in das Rentenalter reiche das Klientel, das jetzt behandelt werde. Gemein ist den Betroffenen der Kontrollverlust, ein Merkmal jeder Sucht. „Sie kommen in die Ambulanzen und sagen: Ich schaffe es nicht mehr, meinen Internetkonsum zu kontrollieren“, so Wölfling. Viele berichten über die zwanghafte Angst, etwas zu verpassen, die „Fear of missing out“ (FOMO). „Abhängige können dann etwa nicht mit dem Egoshooter aufhören, weil sie fürchten, ihren Spielstand zu verlieren und aus Spielergruppen herauszufallen“, erläutert der Psychologe. Es kommt zur Vernachlässigung von Beziehung oder Arbeit, zu Krisen und Konflikten. „Solche negativen Veränderungen sind deutliche Warnzeichen für ein Suchtverhalten“, so Wölfling.

### **Hirn-Scans zeigen Dopaminschübe bei Likes**



## Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Aktuelle Zahlen, wie viele Menschen unter digitalen Süchten leiden, liegen nicht vor – die letzte repräsentative Studie stammt aus 2011 und identifizierte ein Prozent der Bevölkerung. Wissenschaftlich ist Suchtverhalten jedoch klar umrissen. „Über mindestens zwölf Monate müssen fünf oder mehr von insgesamt neun psychischen Kriterien erfüllt sein“, erläutert Wölfling. Auch bestätigen Hirn-Scans, dass die Internetaktivität das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert – ein typisches Suchtmuster. „Wir sehen im Ergebnis von fMRT-Studien den Dopaminschub, wenn ein Like auf einen Post erfolgt oder bei Nachrichten das blaue Häkchen für ‚gelesen‘ erscheint“, berichtet der Psychologe. „Diese Erregung wird immer wieder gesucht, es entsteht ein Teufelskreis.“ Inzwischen sind Internet-, Computer- oder Glücksspielsucht im ICD-11 als Suchterkrankungen aufgenommen worden und damit der Kokain- oder Alkoholabhängigkeit gleichgestellt. Im Jahr 2023 soll dies auch für Deutschland gelten.

### **Rentner\*innen werden oft aus Einsamkeit internetsüchtig**

Es gibt Präferenzen bei digitalen Süchten. Bei der Generation Y etwa, den zwischen 1980 und 1999 Geborenen, sind vor allem Online-Rollenspiele und Egoshooter beliebt. „Sie sind mit diesen Spielen aufgewachsen“, berichtet Wölfling. Generell nutzen Männer tendenziell häufiger Online-Pornografie, Computer- oder Glücksspiele, während bei Frauen eher Online-Kaufsucht, Glücksspiele, soziale Netzwerke und Messenger dominieren. „Im Rentenalter ist Einsamkeit ein großer Treiber für Digitalsüchte, dann wird über Spiele ein soziales Netzwerk gefunden“, stellt Wölfling fest. Dass sich eine Sucht entwickelt hat, fällt häufig den Kindern der Rentner\*innen auf. „Sie registrieren, dass die Eltern nicht mehr abwaschen oder einkaufen gehen“, schildert der Mainzer Diplompsychologe.

### **Ruhephasen einhalten – „eine der wichtigsten Aufgaben in unserer digitalen Zeit“**

Klaus Wölfling empfiehlt zur Prävention, auf ausgedehnte Ruhephasen zu achten – und das nicht nur zur Schlafenszeit. „Wir benötigen Ruhephasen für unsere gesundheitliche und seelische Balance“, sagt der Wissenschaftler. „Diese Phasen für sich selbst zu finden und umzusetzen, ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben in unserer modernen digitalen Zeit.“ Darüber hinaus können Apps wie „One Sec“ sinnvoll sein, die der Nutzung sozialer Netzwerke vorgeschaltet werden. „Sie ploppen auf, wenn man in das soziale Netzwerk eintauchen will und rufen uns die Möglichkeit in Erinnerung, statt digitaler Ablenkung einfach mal Langeweile oder Einsamkeit zu ertragen“, sagt Wölfling. „Diese Zustände sind nichts Negatives. Es ist wichtig, sie aushalten zu können.“

### **Stationärer Entzug bei starkem Suchtverhalten**



## Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Bei stark ausgeprägtem Suchtverhalten ist eine stationäre Therapie angebracht, die meist sechs bis acht Wochen dauert. „In solchen Fällen kann dem Suchtverhalten nicht mehr im häuslichen Umfeld begegnet werden, die Patient\*innen müssen erst einmal vom Medium Internet entzogen werden“, betont Wölfling. Dabei können Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, innere Unruhe, Gereiztheit und Aggressivität auftreten. „Häufig kommen erst in der Abstinenz die eigentlichen Probleme zum Vorschein, die hinter der Internetsucht liegen – soziale Unsicherheiten oder Versagensängste beispielsweise“, sagt Wölfling.

### **Sexualität ohne pornografisches Bildmaterial ausleben**

Ob stationäre oder ambulante Therapie – Ziel ist die Abstinenz. „Damit ist nicht die komplette Abstinenz vom Internet gemeint, das wäre ja auch völlig lebensfremd“, erklärt Wölfling. „Sondern die Abstinenz vom Problemverhalten.“ Die Patientinnen und Patienten lernen beispielsweise, Sexualität ohne Internet-Pornografie zu leben, in Form partnerschaftlich gelebter Sexualität oder Selbstbefriedigung ohne Bildvorlage. „Dafür nutzen wir Verhaltens- und Gruppentherapie“, so Wölfling. „Wir konnten in Mainz in einer randomisiert kontrollierten Studie wissenschaftlich sehr gute Effekte einer derartigen Therapie nachweisen.“ Die Multicenter-Studie zeigt, dass die Behandlung es 10-fach wahrscheinlicher macht, am Ende abstinent und zufriedener zu sein.

### **Selbsttest zum Computerspiel-Verhalten**

Auf jeden Fall sollten Betroffene professionelle Hilfe suchen – etwa in einer Suchtberatung oder bei einem Arzt oder Psychologen, rät der Experte. „Es sollte eine Einschätzung erfolgen, ob wir es noch mit problematischem oder schon mit Suchtverhalten zu tun haben“, sagt Wölfling. Weitere Informationen, darunter auch ein Selbsttest zum Computerspiel, unter: [Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - Schwerpunkt Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie | Psychosomatik » Klinische Partner » Poliklinik und Hochschulambulanzen » Ambulanz für Spielsucht \(unimedizin-mainz.de\)](https://www.unimedizin-mainz.de/klinische-partner/poliklinik-und-hochschulambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht)

Der Deutsche Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie findet vom 3. bis 5. Mai 2023 in der Urania Berlin e.V. statt. Weitere Informationen: <https://deutscher-psychosomatik-kongress.de/>

*Bei Abdruck Beleg erbeten.*



## Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

### **Kontakt für Journalist\*innen:**

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Pressestelle

Kerstin Ullrich

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-641

[ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)