

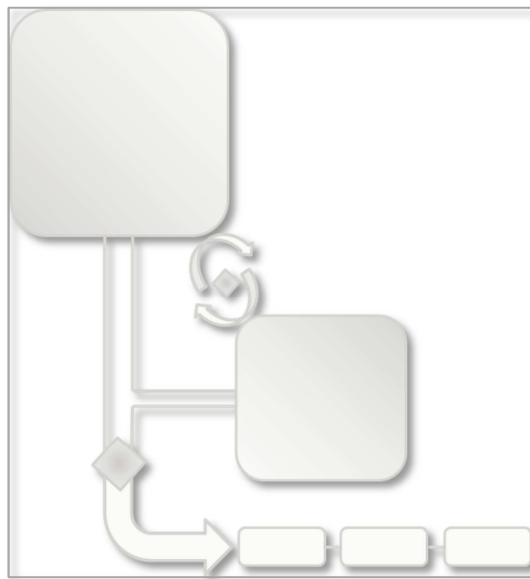
---

# AICA-SKI:IBS

## Strukturiertes klinisches Interview zu Internetbezogenen Störungen

---

### \* EXPLORATIONSLEITFADEN



-----  
Autoren: Dr. Kai W. Müller & Dr. Klaus Wölfling

© Ambulanz für Spielsucht an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz

---

# AICA-SKI:IBS - EXPLORATIONSLEITFADEN

---

---

## Hinweise zum Inhalt

---

Der Explorationsleitfaden soll die Durchführung von AICA-SKI:IBS erleichtern. Er enthält für alle 9 DSM-Kriterien eine kurze inhaltliche Beschreibung, Informationen dazu, wo die Grenzen der Kriterien liegen, sowie klinische Erfahrungswerte zu deren Exploration. Zudem finden sich hier weiterführende Fragen zu allen Kriterien, die bei der Durchführung von AICA-SKI:IBS als Ergänzung zu den vorgegebenen Standardfragen genutzt werden können.

---

---

## EINGENOMMENHEIT & CRAVING

Gedankliche, sowie verhaltensbezogene Vereinnahmung vom Internetnutzungsverhalten mit wiederkehrenden drängenden Gedanken an die Nutzung, sowie einem dominanten Drang, den Internetinhalt nutzen zu müssen

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

Das Internetnutzungsverhalten nimmt unverhältnismäßig viel Raum im Leben der Person ein; es stellt einen zentralen Lebensbestandteil dar, dem eine hohe Priorität beigemessen wird. Craving, das unwiderstehliche Verlangen nach der Verhaltensausführung, ist als motivationale Komponente zu begreifen, die letztendlich dazu führt, dass das Verhalten den oben erwähnten überhöhten Stellenwert einnimmt.

Die Person berichtet von einem wiederkehrenden dominanten Drang, die jeweilige Internetaktivität ausführen zu müssen. Diese Empfindung kann von Unruhegefühlen und von einer inneren Spannung begleitet sein bzw. hierin ihren Ausdruck finden. Zumeist liegen auslösende Bedingungen für das erlebte Craving vor, wie etwa externale (z.B. spezifische Hinweisreize) oder internale Bedingungen (bestimmte Affekte). Diese sind vom Betroffenen jedoch nicht unbedingt eindeutig benennbar.

Die Person ist zumeist nicht in der Lage, diesem Verlangen zu widerstehen und ordnet andere Lebensbereiche der Verhaltensausführung unter; die Verhaltensausführung hat u.U. eine höhere Priorität als biologische oder psychosoziale Bedürfnisse. Die Vereinnahmung kann auch in einer andauernden und übermäßigen, mitunter nicht beabsichtigten gedanklichen Beschäftigung mit der Internetaktivität Ausdruck finden.

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Eine intensive (zeitliche) Beschäftigung mit dem Verhalten ist zwar eine notwendige, nicht jedoch hinreichende Voraussetzung zur Erfüllung des Kriteriums. Das Kriterium ist von einer reinen Begeisterung für die Internetaktivität abzugrenzen. Im Gegensatz zur Eingenommenheit, stellt Begeisterung eine freudvolle Erwartungshaltung an die Nutzung dar. Der Betroffene hat nicht das Gefühl, dass sich ihm Gedanken an die Internetaktivität aufdrängen oder er davon eingeengt wird und den Blick auf andere Angelegenheiten verliert. Im Gegensatz zur Eingenommenheit geht Begeisterung mit positiven Affekten einher.

Mitunter kann eine Abgrenzung der beiden Phänomene schwierig sein. Es sollte bei der Exploration beachtet werden, dass im Gegensatz zur Begeisterung die Eingenommenheit vom Verhalten rigide Merkmale aufweist, d.h. das Verhalten auch in unangemessenen Situationen auftritt und der Betroffene dem Impuls der Verhaltensaussführung nicht oder nur eingeschränkt widerstehen kann.

Es muss zudem eine ausreichende zeitliche Stabilität vorhanden sein. Eine phasenweise auftretende Eingenommenheit, beispielsweise als Reaktion auf den Neuerwerb eines Computerspiels (erhöhte Spielzeiten) oder auf die vorübergehende räumliche Trennung von Freunden oder Familienmitgliedern (häufige Nutzung von sozialen Netzwerken) sollte nicht ohne weiteres im Sinne des Kriteriums interpretiert werden.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Es kann sich als hilfreich erweisen, einen typischen Tagesablauf zu explorieren. Innerhalb des Tagesablaufs sollte das Nutzungsverhalten eingeordnet werden hinsichtlich:

- des zeitlichen Umfangs im Vergleich zu alternativen Tätigkeiten
- des Auftretens des Verhaltens zu bestimmten Tageszeiten (z.B. morgens, nachts)

Schilderungen, dass bereits kurz nach dem Aufstehen am Morgen ein Verlangen nach der Nutzung wahrnehmbar ist oder das Verhalten selbst unmittelbar ausgeführt wird, sind im Sinne des Kriteriums zu interpretieren, ebenso wie die Verlagerung der Nutzungszeiten in die Nacht – ohne dass hierfür ein alternativer plausibler Grund vorliegt.

## EINGENOMMENHEIT & CRAVING

### | Diagnostische Leitfrage |

*Dominiert das Nutzungsverhalten das Leben des Betroffenen vor anderen – möglicherweise essentielleren – Lebensbereichen?*

#### BEISPIELFRAGEN

- Können Sie mir einen typischen Tagesablauf aus Ihrem Leben schildern? Welchen Raum nimmt die Internetnutzung an einem typischen Tag ein?
- Würden Sie sagen, dass die Internetnutzung den Hauptinhalt Ihres Lebens darstellt?
- Erfordert die Internetnutzung von Ihnen eine (annähernd) permanente (auch gedankliche) Beschäftigung?
- Haben Sie das Gefühl, der Internetnutzung zu viel Raum in Ihrem Leben zu geben?
- Diktieren die Internetnutzung Ihren Tagesablauf?
- Haben Sie festgestellt, dass Sie Abläufe des täglichen Lebens umgestellt haben (z.B. Verzicht auf die Mittagspausen, spätere Schlafenszeiten, früheres Aufstehen am Morgen etc.), um der Internetnutzung mehr Raum zu geben?
- Erleben Sie es häufig, dass Ihre Gedanken unwillentlich um Internetaktivitäten kreisen?
- Drängen sich Ihnen häufig Gedanken an die Internetaktivität auf ohne dass Sie das eigentlich wollen?
- Fühlen Sie sich durch aufkommende Gedanken an die Internetnutzung regelmäßig von anderen Angelegenheiten abgelenkt?
- Kommen in Ihren Träumen häufig Elemente (z.B. Avatar) Ihrer Internetaktivitäten vor?
- Haben Sie wiederholt das Gefühl, jetzt sofort online gehen zu müssen? Falls ja, Wie reagieren Sie auf diesen Drang?
- Erleben Sie regelmäßig eine Art Drang oder „Heißhunger“, online gehen zu müssen? Falls ja, Wie reagieren Sie auf diesen Drang?

---

## TOLERANZENTWICKLUNG

Merkliche Steigerung der Nutzungsintensität (Häufigkeit, Dauer) zur Bewahrung der anfänglich erlebten Effekte, die durch die Nutzung entstehen

---

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

---

Auf Grund von Anpassungsprozessen, die sich auf psychischer und physiologischer Ebene ereignen, gehen Suchtphänomene in der Regel mit einer kontinuierlichen Dosissteigerung einher. Dies wird notwendig, da die anfänglich erlebten Effekte des Konsums auf Grund der erwähnten Anpassungsvorgänge im weiteren Verlauf nicht mehr in der gewünschten Intensität wahrgenommen werden.

Die suchartige Nutzung von Internetinhalten ist in der Regel mit einem kontinuierlichen Zuwachs der Nutzungsintensität verbunden, welcher natürlich irgendwann einen gewissen Sättigungspunkt erfährt. Typischerweise sollte die Nutzung des Internets zu Beginn durch eher sporadische Nutzungsepisoden gekennzeichnet sein, die sich über einen interindividuell variierenden Zeitraum zu einem immer exzessiver werdenden Verhalten ausgeweitet haben (tägliche Nutzung über mehrere Stunden hinweg).

Ebenso lässt sich eine Abnahme von nutzungsfreien Zeiten beobachten. Diese können vom Betroffenen auch aktiv vermieden werden (z.B. bewusster Verzicht auf Reisen, wenn hier ein Internetzugang nicht gegeben ist).

---

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Untypisch ist ein explosionsartiger Zuwachs in Bezug auf die Nutzungsintensität. Ein derartiges sehr rasches Ansteigen des Konsums auf viele Stunden pro Tag kann einen Hinweis auf eine Differenzialdiagnose, wie etwa eine hypomane oder manische Episode oder eine psychotische Erkrankung liefern. Ebenso können schnell exazerbierende Angsterkrankungen hierfür eine Erklärung darstellen.

Untypisch ist ebenfalls ein stark fluktuierender Verlauf der Nutzungsintensität, welcher durch Phasen exzessiver Nutzung und solchen (annähernd) vollständiger Abstinenz (ohne erkennbare äußere Umstände, die die Remission erklären) gekennzeichnet ist.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Toleranzentwicklung kann nur über die Erfragung von Nutzungsveränderungen über einen ausreichend lang bemessenen Zeitraum exploriert werden. Es empfiehlt sich, zunächst die aktuellen Internetnutzungsmuster zu erfragen und das aktuelle Geschehen als Referenz zur Situation von vor einem Jahr heranzuziehen.

## TOLERANZENTWICKLUNG

### | Diagnostische Leitfrage |

*Hat sich der Konsum in den letzten zwölf Monaten hinsichtlich Umfang und Häufigkeit merklich gesteigert?*

#### BEISPIELFRAGEN

- Bitte denken Sie einmal an Ihre Lebenssituation von vor einem Jahr. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie ein bestimmtes Ereignis aus dieser Zeit als Gedächtnisstütze heranziehen. Wie sah zum damaligen Zeitpunkt ein typischer Tagesablauf bei Ihnen aus?
- Ist im Vergleich zu damals Ihre Nutzungsintensität gleich geblieben, hat diese abgenommen oder zugenommen?
- Sind Sie im Vergleich zu damals häufiger online?
- Sind Sie im Vergleich zu damals länger online?
- Ist Ihnen das Computerspiel (das soziale Netzwerk, die zuvor besuchten pornographischen Seiten) langweilig geworden? Falls ja, was haben Sie dagegen unternommen?
- Hat Sie Ihr Internetverhalten während dieser Zeit gleichbleibend befriedigt oder gab es Momente, in denen Sie bemerkt haben, dass die Befriedigung ausbleibt?
- *Folgefrage:* Was haben Sie unternommen, um die anfänglichen Effekte erneut zu erleben?
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Nutzungsverhalten oder die Erfahrungen, die Sie online machen, immer extremer werden? Falls ja, können Sie dies genauer beschreiben?
- Führen Sie das Internetverhalten aus, obgleich Sie den Eindruck haben, dass es Ihnen eigentlich keinen Mehrwert (oder Spaß) mehr bringt?



---

## ENTZUGSÄHNLICHE SYMPTOME

Das Auftreten aversiver (affektive, psychovegetative) Zustände bei  
Verhinderung der Verhaltensausführung

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

Entzugssymptome stellen ein Kernphänomen von Abhängigkeitserkrankungen dar, wo sie auf physiologischer und psychologischer Ebene auftreten. Ursächlich ist das plötzliche Absetzen der psychoaktiven Substanz und die damit verursachten neurochemischen Ungleichgewichte, ebenso wie die einseitige Sensibilisierung des Belohnungssystems auf die Wirkung der Substanz und die damit verbundene relative Empfindlichkeitsabnahme gegenüber alternativen Verstärkern und Belohnungsquellen.

Entzugssymptome können sich in unterschiedlichen, teils überlappenden Symptomen äußern. Zu unterscheiden sind Symptome mit stärkerer Betonung des physiologischen Anteils (Tremor, vermehrte Schweißbildung, Kälteschauer bzw. Hitzewallungen) und solche die sich eher auf psychischer Ebene ausdrücken (Dysphorie, Reizbarkeit, Aggressivität, Agitiertheit, Nervosität, innere Unruhe, Antriebsarmut, Affektlabilität). Daneben lassen sich psychovegetative Symptome aufführen (Schlafstörungen, Appetitverlust).

Obgleich bei Verhaltenssuchten die direkten Effekte einer psychoaktiven Substanz fehlen, ist auch hier von einem Entzugsgeschehen auf psychischer / psychovegetativer (ggf. weniger auf physischer) Ebene auszugehen.

---

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Reaktiver Ärger, der etwa als Reaktion auf einen plötzlichen Defekt des technischen Endgeräts oder das Abschalten der Stromversorgung bzw. Internetzugangs durch Dritte auftritt, ist von dem klinischen Phänomen des Entzugs klar abzugrenzen und darf nicht im Sinne des Kriteriums interpretiert werden. Sofern die Ärgerreaktion übertrieben heftig ausfällt (z.B. schwere verbale oder physische Attacken auf Dritte) und / oder zeitlich andauert (z.B. über mehrere Stunden), ohne dass der Betroffene zu einer Regulation des Affekts in der Lage ist, lässt sich auf ein psychisches Entzugsgeschehen schließen.

Beachte: Eine Abstinenz vom Internetnutzungsverhalten unter außerordentlichen, also nicht alltäglichen Umständen (z.B. akuter Krankenhausaufenthalt, Urlaubsreise) sollte nicht als Referenzsituation zur Exploration von Entzugsserscheinungen herangezogen werden, da hier die Craving auslösenden Hinweisreize des Alltags fehlen und sich Entzug u.U. nicht oder nur schwach ausgeprägt manifestiert.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Betroffene berichten in der Regel nicht aus eigenem Antrieb von Entzugssymptomen. Dies liegt einerseits daran, dass Betroffene oft keinen „Blick“ für die Zusammenhänge plötzlicher Stimmungsschwankungen haben, andererseits daran, dass oft keine ausreichend lange Unterbrechung des Nutzungsverhaltens vorliegt, um Entzugssymptome zu verursachen.

In der Exploration helfen einleitende Fragen wie: „Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal keinen Zugriff auf das Internet hatten?“. Ausgehend von dieser konkreten Situation können symptombezogene Folgefragen gestellt werden, sowie Fragen zur Anpassung an diese Situation: Gelingt es relativ mühelos, sich damit abzufinden und sich auf andere Angelegenheiten zu konzentrieren (Kriterium eher nicht erfüllt) oder wurden „Sofortmaßnahmen“ ergriffen, um den Konsum möglichst schnell wieder zu ermöglichen (Kriterium eher erfüllt)?

Es sollte ebenso erfragt werden, ob die Person unverhältnismäßige Anstrengungen unternimmt, um das Auftreten von Entzugssymptomen proaktiv zu vermeiden. Weiter sollte eruiert werden, wie reagiert wurde, als ein Internetzugriff nicht möglich war.

Es ist wichtig zu beachten, dass nur dann von einem Entzugsgeschehen im klinischen Sinne auszugehen ist, wenn die gezeigte Reaktion des Betroffenen qualitativ und / oder hinsichtlich der zeitlichen Dauer unangemessen und überzogen ausfällt.

## ENTZUGSÄHNLICHE SYMPTOME

### | Diagnostische Leitfrage |

*Reagiert der Betroffene für seine Verhältnisse untypisch (z.B. unangemessen gereizt, verzweifelt, frustriert, nervös), wenn der Konsum nicht möglich ist?*

#### BEISPIELFRAGEN

##### *Zum Einstieg*

- Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal keinen Zugriff auf das Internet hatten?
- Können Sie die Situation, in der der Konsum nicht möglich war, näher beschreiben?

##### *Zur Vertiefung*

- Haben Sie in dieser Situation festgestellt, dass Sie sich anders fühlten als sonst? Falls ja, können Sie beschreiben, in wie fern Sie sich anders fühlten oder verhielten?
- Haben Sie bemerkt, dass Sie unausgeglicherer waren als sonst?
- Haben Sie bemerkt, dass Sie reizbarer waren als sonst?
- Haben Sie bemerkt, dass Sie sich in dieser Situation nur schlecht auf andere Dinge konzentrieren konnten oder ratlos waren, was Sie mit Ihrer Zeit anfangen sollen?
- Haben Sie damals schlechter Ruhe gefunden als üblich (z.B. schlechter einschlafen können)?
- Fühlen Sie sich rastlos, motivationslos oder ideenlos, wenn Sie nicht online sein können?
- Können Sie sich schnell auf andere Dinge oder Aktivitäten einlassen, wenn ein Internetzugang nicht möglich ist oder bereitet Ihnen dies Mühe?
- Empfinden Sie es als störend, wenn Sie andere Menschen bei der Internetnutzung ansprechen? Falls ja, wie reagieren Sie auf solche Vorfälle?
- Ist es schon vorgekommen, dass Sie andere Menschen angeschrien haben, wenn diese Sie bei der Nutzung störten?
- Werden Sie ungehalten oder wütend, wenn Ihre Internetverbindung langsamer wird oder zusammenbricht? Falls ja, wie lange hält dieser Zustand an?
- Haben Sie schon für Sie eigentlich untypische oder im Nachhinein übertrieben erscheinende Maßnahmen ergriffen, um auf das Internet zugreifen zu können? Falls ja, können Sie hierfür ein Beispiel geben?

##### *Zur Vermeidung / Antizipation von Entzug:*

- Fühlen Sie sich beunruhigt, wenn Sie ahnen, dass Sie eine Weile keinen Internetzugang haben?
- Treffen Sie bestimmte Vorkehrungen, damit garantiert ist, dass Sie online gehen können? Falls ja, können Sie diese Vorkehrungen näher benennen?

---

## KONTROLLVERLUST

Erfolgreiche Versuche, die Internetnutzung zu begrenzen oder ganz auszusetzen bzw. wiederholt längere Internetnutzung als beabsichtigt

---

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

---

Der Verlust an bewusster Steuerungsfähigkeit über die Ausführung des Verhaltens stellt einen Kernbestandteil von Suchtgeschehen dar, unerheblich ob es sich um eine substanzgebundene oder –ungebundene Abhängigkeit handelt. Neuropsychologisch erklärt sich das Phänomen über einen zunehmend geringer werdenden Einfluss präfrontaler Regionen bei der Entscheidung, ob die Verhaltensaussführung gerade angemessen ist oder nicht. Das Verhalten erhält also den Charakter einer Impulshandlung, die zu einem Teil nahezu automatisiert ausgeführt wird, ohne dass ihre Konsequenzen abgewogen werden (z.B. spielen bis tief in die Nacht obgleich am nächsten Tag ein wichtiger Termin ansteht oder erneuter Besuch auf onlinepornographischen Webseiten obgleich dies eine Bedrohung der aktuellen Paarbeziehung bedeutet).

---

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Gelegentliche sog. Immersionseffekte (der Betroffene lässt sich vom Bildschirmgeschehen vollständig absorbieren und blendet darüber alles um sich herum aus) bei der Nutzung des Internets sind per se kein verlässlicher Indikator für einen klinisch relevanten Kontrollverlust. Dies hängt damit zusammen, dass die spezielle Reizkonfiguration bestimmter Internetinhalte (z.B. in Computerspielen) ein derartiges Immersionserleben unabhängig von einer Pathologie begünstigen kann. Demnach sollte Immersionserleben insbesondere hinsichtlich der Intensität und Häufigkeit beurteilt werden.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Wiederholte erfolglose Versuche, den Konsum hinsichtlich Häufigkeit und Umfang zu beschränken sind ein valider Indikator für Kontrollverlust. Eine eigenständig eingeleitete Abstinenz oder Konsumreduktion mag für kurze Zeit aufrechterhalten werden können, ist jedoch nicht von Dauer. Damit in Zusammenhang können dysfunktionale Kognitionen stehen, wie etwa erlaubniserteilende Kognitionen, also subjektive Legitimierungen, die Nutzung erneut aufzunehmen, um sich für die zuvor eingehaltene Abstinenz zu belohnen.

Der Kontrollverlust kann sich zudem in Wahrnehmungsverzerrungen äußern, in Form einer systematischen Unterschätzung von Häufigkeit und Dauer der Verhaltensausführung. Hiermit verwandt ist das Phänomen „Immersion“ (s.o.). Aus diesem Grund kann eine zusätzliche fremdanamnestiche Abklärung der Nutzungszeiten ggf. einen weiterführenden diagnostischen Nutzen beinhalten.

Kontrollverlust äußert sich auch dahingehend, dass sich der Betroffene nicht vom Bildschirmgeschehen zu lösen vermag, das Abschalten immer weiter hinauszögert und beispielsweise wichtige Termine wiederholt (und ggf. unbeabsichtigt) versäumt oder sich die Schlafenszeiten hinauszögern und (dauerhaft) verschieben.

In der Exploration kann auch der Aspekt des Geldeinsatzes thematisiert werden. Überhöhte Geldausgaben für Internetaktivitäten (bspw. bestimmte Computerspiele mit Monetarisierungselementen, zahlreiche kostenpflichtige Abonnements von Online-Dienstleistungen) können als Hinweis auf einen Kontrollverlust gedeutet werden.

## KONTROLLVERLUST

### | Diagnostische Leitfrage |

*Gelingt es dem Betroffenen nicht, trotz eigener Bemühungen oder Absichtsbildung, Umfang oder Häufigkeit des Konsums dauerhaft zu reduzieren?*

#### BEISPIELFRAGEN

- *Allgemein: Eine auffallende Diskrepanz zwischen selbst- und fremdeingeschätzten Onlinezeiten kann einen Hinweis auf einen Kontrollverlust darstellen*
- Denken Sie bitte einmal an eine konkrete Situation, in der Sie [den spezifischen Internetinhalt] genutzt haben: Sind Sie häufig wesentlich länger online, als Sie es sich vorgenommen haben?
- Haben Sie in der Vergangenheit versucht, Ihr Nutzungsverhalten zu reduzieren oder auch – für eine gewisse Zeit – ganz auszusetzen? Falls ja, welche Erfahrungen haben Sie mit diesem Vorhaben gemacht?
- Kennen Sie das Gefühl, das Gespür für das Verstreichen der Zeit zu verlieren, wenn Sie online sind? Falls ja, wie oft erleben Sie einen solchen Verlust des Zeitgefühls, wenn Sie online sind?
- Verlieren Sie regelmäßig die Selbstkontrolle, wenn Sie online sind? Falls ja, können Sie dies näher beschreiben?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie in Bezug auf Ihren Internetkonsum oft maßlos sind?
- Fällt es Ihnen schwer, „ein Ende“ zu finden, wenn Sie online sind bzw. müssen Sie sich sehr disziplinieren, um sich davon zu lösen?
- Hat sich Ihr Tag-Nach-Rhythmus verschoben, weil Sie häufig noch sehr spät online sind?
- Kennen Sie das Gefühl, dass Sie vom Internet angezogen werden, ohne dass Sie sich dagegen wehren können? Falls ja, können Sie eine Situation in der Sie online waren, obwohl dies wenig ratsam (angemessen) war näher beschreiben?
- Haben Sie ab und zu den Eindruck, dass gar nicht mehr Sie selbst entschieden, wann und wie lange Sie online sind?
- Würden Sie sagen, dass es schon vorgekommen ist, dass Sie quasi automatisch auf den Internetinhalt zugegriffen haben? Falls ja, wie häufig haben Sie das schon erlebt?
- *Speziell bei Jugendlichen: Kann sich der Betroffene an Absprachen hinsichtlich des Nutzungsumfangs halten?*

---

## INTERESSENVERLUST

Die Internetnutzung nimmt einen lebensdominierenden Charakter an, führt zu einer Interessensverödung bzw. ersetzt vormals ausgelebte Interessensgebiete und (soziale) Aktivitäten

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

Ein Charakteristikum abhängigen Verhaltens ist in dem teils radikalen Wandel von Gewohnheiten zu sehen. Hierzu zählt vor allem der Rückzug aus Lebensbereichen (Freizeitverhalten, Hobbies), die vor dem Auftreten des Suchtverhaltens einen wichtigen Stellenwert im Leben innehatten. Neurowissenschaftlich lässt sich dies teilweise darüber erklären, dass es zu Umstellungen im mesolimbischen dopaminergen Belohnungssystem kommt. Reize, die vormals einen mit Belohnungserwartung verknüpften Signalwert aufwiesen, büßen diesen Verstärkerwert im Zuge der Suchtentwicklung größtenteils ein. Früher als relevant und attraktiv erscheinende Reize verlieren so an Potenzial, durch das Belohnungssystem als relevant und lohnenswert „erkannt“ bzw. verarbeitet zu werden. Gleichzeitig findet eine einseitige Sensibilisierung des Belohnungssystems auf solche Reize statt, die mit dem Suchtverhalten in Zusammenhang stehen. Letztere werden über Konditionierungsprozesse selektiv mit einer gesteigerten Belohnungserwartung verknüpft. Als Folge dieser in der Regel unbewussten Prozesse zieht sich der Betroffene aus den genannten Lebensbereichen kontinuierlich zurück bzw. verliert das Interesse an ihnen. Eine weitere motivationspsychologische Erklärung kann in dem Verlust des Antriebs und der vitalen Energie gesehen werden. Betroffene berichten nicht selten, dass sie sich durch die exzessive Internetnutzung „wie ausgelaugt“ erleben und beklagen außerhalb des Virtuellen einen teils massiven Antriebsverlust (im Selbstbericht bisweilen auch als „Faulheit“ umschrieben), durch welchen der Betroffene von alternativen Tätigkeiten abgehalten wird.

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Wichtige Abgrenzungen sollten im Jugendalter beachtet werden. Das Aufgeben früherer Gewohnheiten stellt insbesondere in der Pubertät, z.T. aber auch in späteren Lebensphasen eine normative Verhaltensweise dar, die mit der Bewältigung bestimmter Entwicklungsaufgaben einhergeht (z.B. Autonomieentwicklung). Dies bedeutet, dass allein das Wegfallen bestimmter Interessensgebiete kein hinreichender Hinweis auf eine Pathologie darstellt. In der Exploration sollten dementsprechend die reduzierten / aufgegebenen Aktivitäten genau erfragt werden, sowie die Motivation für deren Aufgabe. Werden Interessen mit einem hohen Identifikationsgrad ersatzlos aufgegeben und gleichsam das Internetnutzungsverhalten intensiviert, spricht dies für die Erfüllung des Kriteriums.

Eine weitere Abgrenzung ist hinsichtlich des „freiwilligen“ vs. „erzwungenen“ Rückzugs aus früheren Interessensfeldern zu sehen. In der Praxis begegnet man bisweilen Fällen von Patienten, die zwar ein zeitlich ausuferndes Nutzungsverhalten, kombiniert mit einer Verödung anderer Lebensbereiche berichten. Die Internetnutzung wird von diesen jedoch eindeutig als „Ersatz“ beschrieben. Differenzialdiagnostisch kann sich hinter solchen Fällen bspw. eine Agoraphobie und / oder Panikstörung, sowie eine soziale Phobie verbergen, die dem Patienten die weitere Ausübung früherer Interessensgebiete erschwert oder unmöglich macht.

Differenzialdiagnostisch sollte auch beachtet werden, dass Antriebsverlust sowie sozialer Rückzug auch bei anderen psychiatrischen Störungsbildern (z.B. unipolare Depressionen, Angststörungen, psychotische Störungen) vorliegen. Während bei Internetbezogenen Störungen i.d.R. ein schleichender Rückzug aus anderen Lebensbereichen zu beobachten ist, vollzieht sich dieser bei anderen Störungen häufig abrupt. Dies kann u.U. als ein Abgrenzungsmerkmal herangezogen werden.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Da sich die oben beschriebenen Prozesse größtenteils auf impliziter Ebene abspielen, sollte in der Exploration beachtet werden, dass Betroffene den Rückzug nicht automatisch mit dem Suchtverhalten in Verbindung bringen. In der Praxis zeigt sich bisweilen, dass Betroffene Ursache und Wirkung vertauschen und etwa im Sinne einer Rationalisierung den Wegfall wichtiger alternativer Verhaltensweisen als ursächlich für die vermehrte Internetnutzung anführen. Eine Einbettung von diagnostischen Fragen zu diesem Kriterium in die biographische Anamnese erscheint somit sinnvoll.

Gerade im Kindes- und Jugendalter ist zu beachten, dass nicht ausschließlich der Wegfall früherer Interessen auf eine Internetbezogene Störung hinweist. Vielmehr kann es sein, dass durch die suchtartige Internetnutzung überhaupt eine normative Interessensbildung, sowie Explorationsverhalten beeinträchtigt oder ganz verhindert werden.



## INTERESSENVERLUST

### | Diagnostische Leitfrage |

*Gibt der Betroffene für ihn wichtige Lebensinhalte zu Gunsten der Internetnutzung auf?*

#### BEISPIELFRAGEN

- Haben Sie festgestellt, dass Ihnen andere Aktivitäten (außer der Internetnutzung) zunehmend weniger Spaß machen als früher?
- Haben Sie andere Interessen oder Hobbies reduziert oder ganz aufgegeben, um sich stärker dem Internet widmen zu können?
- Würden Sie sagen, dass die Internetnutzung mit die einzige Freizeitbeschäftigung ist, die Ihnen etwas bedeutet? Falls ja, war das früher anders?
- Sind durch den Internetkonsum Lebensbereiche (Freizeitinteressen, soziale Unternehmungen), die für Sie zuvor bedeutsam waren, verdrängt worden?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Energie fehlt, um sich mit anderen Freizeitbeschäftigungen auseinanderzusetzen? Falls ja, sehen Sie hier einen Zusammenhang mit der Internetnutzung?
- Fühlen Sie sich häufig ideenloser, motivationsloser oder antriebsloser als früher? Falls ja, sehen Sie hier einen Zusammenhang mit der Internetnutzung?
- Haben Sie festgestellt, dass Sie sich aus wichtigen Lebensbereichen zurückziehen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben durch die Internetnutzung stagniert?
- Haben Sie den Eindruck, den Kontakt zu Ihrem Freundeskreis zu verlieren?

---

## **FORTFÜHRUNG DES KONSUMS TROTZ NEGATIVER KONSEQUENZEN**

Die Internetnutzung wirkt sich negativ auf das Leben des Betroffenen aus. Diese negativen Folgen können sich auf ganz unterschiedliche Lebensbereiche beziehen (z.B. sozial, berufsbezogen, finanziell, physische Gesundheit). Trotz der negativen Folgen erfolgt keine Änderung (Reduktion, Abstinenz) des Nutzungsverhaltens

---

---

### **BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE**

---

Bei Betroffenen ist oftmals ein allgemeines Absinken des psychosozialen Funktionsniveaus zu beobachten; d.h. dass durch das Nutzungsverhalten verschiedene Lebensbereiche in Mitleidenschaft gezogen werden. Häufig anzutreffen sind ein schleichender Rückzug aus Sozialkontakten bis hin zu einer vollständigen sozialen Isolation, sowie ein erhöhtes Konfliktpotenzial innerhalb der Familie / der Partnerschaft. Im Berufs- oder Bildungskontext ist mit nachlassenden Arbeitsleistungen zu rechnen.

Negative Folgen können sich in einem allgemeinen „Schleifenlassen“ alltäglicher Angelegenheiten äußern. Hierunter können herausgeschobene Pflichten oder allgemeine Nachlässigkeiten (Haushalt, Körperpflege) fallen bis hin zu einem Brachliegen anderer Lebensbereiche (z.B. Vermüllung der Wohnung, Schulverweigerung etc.).

Häufig anzutreffen sind Auswirkungen auf die physische Gesundheit. Erstreckt sich das Nutzungsverhalten bspw. bis tief in die Nacht, ist mit einer beeinträchtigten Schlafqualität zu rechnen, sowie – in schwereren Fällen – mit einem Verlust der Tagesstruktur.

In schweren Fällen können auch dauerhafte Vernachlässigungen biologischer Grundbedürfnisse (z.B. Nächte durchspielen, keine Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, verhaltener Toilettengang) vorhanden sein.

---

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Es ist darauf zu achten, die kausale Beziehung zwischen dem Nutzungsverhalten und den negativen Lebensumständen zu explorieren. Die Internetnutzung muss der Verminderung des psychosozialen Funktionsniveaus vorausgegangen sein und sollte nicht etwa die Folge davon sein. Im Sinne eines Teufelskreismodells ist es jedoch denkbar, dass die sich verschlechternden Lebensumstände einen ihrerseits aufrechterhaltenden Faktor für die suchtartige Internetnutzung darstellen.

Differenzialdiagnostik: Zwar liegen hierzu bislang nur wenige Forschungsarbeiten vor, dennoch ist davon auszugehen, dass Menschen mit einer ausgeprägten Tendenz zur Prokrastination nicht nur teilweise exzessiv das Internet nutzen, sondern hierüber auch als unangenehm erlebte Aufgaben aufschieben und somit ebenfalls negative Konsequenzen erleben. Erste klinische Erfahrungen zeigen, dass bei einer primären Prokrastination die Internetnutzung eher unabhängig von bestimmten Inhalten bzw. eher wahllos betrieben wird, somit also weniger eine konkrete fesselnde Anwendung im Vordergrund steht. Gleichzeitig sollte nicht außeracht gelassen werden, dass Prokrastination auch eine Folge einer Internetbezogenen Störung sein kann (vgl. Antriebsverlust). In der Exploration sollte zu Abgrenzungszwecken ggf. versucht werden, die Reihenfolge des Auftretens von Prokrastination und exzessivem Nutzungsverhalten zu bestimmen.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Punktuell auftretende negative Folgen des Nutzungsverhaltens sind kein hinreichender Hinweis auf die Erfüllung des Kriteriums. Erst die Fortführung des Verhaltens und die damit verbundene Inkaufnahme der schädlichen Effekte deuten auf eine Suchtproblematik hin.

Betroffene erkennen nicht immer objektiv die schädlichen Folgen des Internetkonsums. So kann der Betroffene bspw. die unbefriedigenden Lebensumstände als subjektive Erklärung für den Rückzug in das Virtuelle heranziehen. Hier ist wichtig zu prüfen, ob die Einschätzung korrekt ist oder ein Ausdruck störungsbezogener kognitiver Verzerrungen.

Insgesamt empfiehlt es sich, Fragen zu diesem Kriterium in die biographische Anamnese einzubetten und hierüber zeitliche Kongruenzen zwischen der Internetnutzung und Problemen in anderen Lebensbereichen zu eruieren.

Weiter empfiehlt es sich, ebenso etwaige negative finanzielle Folgeerscheinungen zu explorieren. Insbesondere bestimmte Computerspiele (Free-to-Play Games; Play-2-Win Games) können teils erhebliche Geldeinsätze erfordern und zu finanziellen Engpässen führen.

## FORTFÜHRUNG DES KONSUMS

### | Diagnostische Leitfrage |

*Führt die Internetnutzung zu negativen Folgeerscheinungen im Leben des Betroffenen, ohne dass diese einen Einfluss auf die weitere Verhaltensausführung haben?*

#### BEISPIELFRAGEN

- Allgemein: Der Betroffene berichtet von wiederkehrenden Schwierigkeiten, die aus dem Konsum erwachsen; diese auftretenden Schwierigkeiten haben nicht zu einer nennenswerten Veränderung in der Verhaltensausführung beigetragen. Derartige Schwierigkeiten können sich äußern in ...
- ... einer beeinträchtigten Tagesstruktur oder dem Verlust derselben
- ... Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, sowie morgendliches Früherwachen)
- ... sozialen Konflikten und Auseinandersetzungen auf Grund des Nutzungsverhaltens
- ... abnehmenden Leistungen in Beruf, Schule, Ausbildung, Studium
- ... Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen
- ... der Tendenz, alltägliche Dinge aufzuschieben, auch solche, die mit einem nur geringen Belastungsgrad einhergehen
- ... vergleichsweise hohen Geldaufwendungen (z.B. für bestimmte Computerspiele, online Abonnements, Mitgliedschaften in bestimmten Foren oder sozialen Netzwerken etc.)
- Könnten Sie sich vorstellen, auf die Internetnutzung zu verzichten, damit die erwähnten negativen Folgen gestoppt werden?
- Hatten Sie schon das Gefühl, dass Ihnen die Internetnutzung in irgendeiner Form schadet? Falls ja, können Sie dieses Gefühl näher erläutern?
- Würden Sie sagen, dass Sie die Internetnutzung auch gegen bestimmte Widerstände durchsetzen? Falls ja, können Sie dies näher beschreiben?
- Hatten Sie schon das Gefühl, dass Sie das Internetverhalten in Ihrer persönlichen Entwicklung behindert?

---

## EMOTIONSREGULATION

Das Internetnutzungsverhalten hat vornehmlich die Funktion negative Gefühlszustände zu beseitigen bzw. zu verdrängen

---

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

---

Das Kriterium bezieht sich auf bestimmte motivationale Zustände, die einen Konsum von Internetinhalten befördern. Hierunter fallen insbesondere aversive Zustände (Wut, Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Unsicherheit, erhöhte Stressbelastung, aber auch drängende Langeweile), auf welche die Person vorrangig mit der Internetnutzung reagiert. In der Literatur wird verschiedentlich darauf hingewiesen, dass insbesondere Eskapismus als Motiv der Internetnutzung mit einem problematischen Konsumverhalten in Zusammenhang steht. Der Patient sucht das Spiel, das soziale Netzwerk oder dergleichen also nicht primär auf, um dort positive Erfahrungen zu machen (positive Verstärkung), sondern um bestehenden negativen Kontextfaktoren zu entgehen (negative Verstärkung).

---

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Forschungsergebnisse zu diesem Kriterium zeigen, dass Emotionsregulation nicht ausschließlich bei Patienten, sondern auch bei Intensivnutzern des Internets anzutreffen ist (vgl. Griffiths et al., 2016). Dies deutet auf eine geringere diagnostische Spezifität dieses Kriteriums hin. In der Exploration ist somit darauf zu achten, dass ein Nutzungsverhalten vor dem Hintergrund bestimmter aversiver Zustände, wie etwa Langeweile, kein hinreichender Indikator für eine Suchtproblematik darstellt. In diesem Zusammenhang sollte eruiert werden, ob dem Betroffenen weitere Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um mit derartigen aversiven Zuständen kompetent umzugehen (Kriterium eher nicht erfüllt) oder ob die Internetnutzung die vorrangige Strategie zur Emotionsregulation darstellt (Kriterium eher erfüllt).

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Die Exploration dieses Kriteriums ist grundsätzlich als anspruchsvoll zu bewerten. Zu beachten gilt, dass ein großer Anteil intensiver Internetnutzer online Entspannung oder Ablenkung sucht – hiermit muss nicht zwangsläufig eine Suchtproblematik verbunden sein. In der Exploration sollte möglichst situationspezifisch geklärt werden, unter welchen Umständen die Internetnutzung bevorzugt auftritt bzw. das Verlangen nach der Nutzung ausgelöst wird. Hierauf sollte eine möglichst genaue Analyse der genannten Beweggründe erfolgen, ebenso wie Art und Häufigkeit anderer Verhaltensweisen, die auf dieselben Umstände folgen. Stellt die Internetnutzung die primäre Reaktion auf bestimmte empfundene Belastungen oder unangenehme Gefühlslagen dar, welche eher eine andere (funktionale) Reaktion erfordern, deutet dies auf eine dysfunktionale Internetnutzung im Sinne des Kriteriums hin.

In der Praxis wird man häufig Patienten antreffen, die als Hauptnutzungsmotiv Langeweile angeben. Hier empfiehlt es sich, die subjektive Bedeutung von Langeweile mit dem Patienten herauszuarbeiten. Nicht selten wird die Bezeichnung „Langeweile“ als Stellvertreter-Emotion genutzt, die genaugenommen für aversive (affektive) Zustände, wie etwa Enttäuschung, Niedergeschlagenheit oder Frustration steht.

Als eindeutigerer Hinweis auf das Kriterium können verschiedentlich geäußerte Aussagen des Patienten hinsichtlich einer bewussten „Betäubung“ durch den Internetkonsum ausgelegt werden.

## EMOTIONSREGULATION

### | Diagnostische Leitfrage |

Besteht das vordringlichste Konsummotiv nicht mehr darin, positive Gefühle zu erleben, sondern negative Gefühle zu verdrängen?

#### BEISPIELFRAGEN

- Gibt es Momente, Situationen, Umstände in denen Sie besonders häufig das Internet nutzen? Falls ja, können Sie mir diese Umstände näher beschreiben?
- Können Sie sagen, was Sie unmittelbar vor der Internetnutzung für Erwartungen an die Nutzung haben?
- Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie vielleicht besonders dann das Internet intensiv nutzen, wenn Sie sich nicht so gut fühlen?
- Nutzen Sie das Internet, um Stress abzubauen? Falls ja, was tun Sie sonst noch, um mit Stress fertig zu werden?
- Nutzen Sie bewusst das Internet, um sich von erlebten Ärgernissen oder Belastungen abzulenken? Falls ja, wie häufig kommt das bei Ihnen vor? Und was tun Sie sonst noch, um mit Ärgernissen und Belastungen zurechtzukommen?
- Haben Sie das Gefühl, Sie nutzen das Internet häufig dann, wenn Sie mit Problemen konfrontiert werden, bei denen eigentlich eine andere Reaktion erforderlich wäre?
- Würden Sie sagen, dass Ihre Stimmung insgesamt besser ist, wenn Sie online sind? Falls ja, können Sie mir dies näher beschreiben?
- Haben Sie bemerkt, dass Sie nur im Internet richtig zur Ruhe kommen können?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie sich ins Internet flüchten müssen?
- Hat die Internetnutzung für Sie die Funktion, sich in bestimmten Situationen zu betäuben?

---

## VERHEIMLICHUNG DES KONSUMAUSMAßES

Eine bewusste Verschleierung hinsichtlich der Intensität der Internetnutzung gegenüber wichtigen Bezugspersonen

---

### BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE

Tendenzen, Umfang und Häufigkeit bestimmter Verhaltensweisen vor anderen Personen zu verschleiern, können normativen Charakter haben und müssen damit nicht per se als Anzeichen einer psychischen Problematik aufgefasst werden. Insbesondere bei Abhängigkeitserkrankungen lässt sich allerdings häufig feststellen, dass der Betroffene bisweilen große Anstrengungen unternimmt, um seinen Konsum vor anderen Personen (Familienmitglieder, Freunde, Kollegen) zu verbergen. Nicht selten baut der Betroffene auch ein richtiggehendes Lügenkonstrukt auf, um andere Menschen im Unklaren zu lassen.



## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Eine erste Evaluation dieses Kriteriums (Ko et al., 2014) erbrachte, dass es – zumindest bei Erwachsenen – nur eine mittelmäßige diagnostische Güte aufwies. Erklärt wurde dies damit, dass das Kriterium die Existenz von (nahen) Bezugspersonen voraussetzt, gegenüber denen der Betroffene das Verhalten verschleiern muss. Da viele Formen Internetbezogener Störungen mit sozialer Vereinsamung einhergehen, dürfte die vorgenannte Voraussetzung nicht immer gegeben sein. Entsprechend sollte in der Exploration abgeklärt werden, ob überhaupt eine Notwendigkeit der Verschleierung gegeben ist.

Genau andersherum kann es sich v.a. bei Jugendlichen verhalten. Hier mag es sein, dass die Eltern eine ablehnende Haltung gegenüber dem Internetgebrauch im Allgemeinen oder Computerspielen im Speziellen hegen und der Jugendliche primär aus diesem Grund ein eigentlich nicht problematisches Nutzungsverhalten zu verbergen sucht. Hier sollte in der Exploration die elterliche Haltung gegenüber dem Internetverhalten erhoben werden, um im Einzelfall die Angemessenheit des Kriteriums kritisch zu prüfen.

Differenzialdiagnostik: Notorisches Lügen und Täuschen kann im Jugendalter auch Ausdruck einer Störung des Sozialverhaltens mit oppositionellem, aufsässigem Verhalten (F91.3) oder im Erwachsenenalter einer Persönlichkeitsstörung (z.B. Dissoziale Persönlichkeitsstörung, F60.2) sein.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

In der Exploration sollte genau erfragt werden, in welchem Ausmaß, gegenüber welchen Personen und aus welchen Überlegungen heraus Verheimlichungstendenzen in der Vergangenheit aufgetreten sind. Eine wichtige Einschätzung sollte die Frage betreffen, in wie weit die Aufrechterhaltung der Täuschung ein unangemessenes bzw. übertriebenes Ausmaß annimmt (z.B. bewusstes Verlagern der Nutzungsgewohnheiten in die Nacht; Erfinden von Ausreden, um mehr Zeit online verbringen zu können).

## VERHEIMLICHUNG

### | Diagnostische Leitfrage |

*Verschleiert der Betroffene das Ausmaß des Konsums vor relevanten anderen Bezugspersonen bzw. vollführt er zu diesem Zweck aufwändige Täuschungsmanöver?*

#### BEISPIELFRAGEN

- Wissen Familienmitglieder oder Freunde über das Ausmaß Ihres Internetkonsums Bescheid? Falls nein, warum ist das so?
- Würden Sie sagen, dass Sie anderen Menschen gegenüber offen von Ihrem Nutzungsverhalten erzählen können? Falls nein, warum ist das so?
- Reden Sie mit für Sie wichtigen Menschen über Ihre Internetnutzung?
- Haben Sie das Gefühl, Ihr Internetverhalten geheim halten zu müssen? Falls ja, was sind die Gründe hierfür?
- Haben Sie andere Menschen schon bewusst getäuscht, wenn es um das Ausmaß Ihrer Internetnutzung ging (z.B. behauptet, Sie wären deutlich seltener oder kürzer online)? Falls ja, was waren Ihre Gründe hierfür?
- Kam es schon vor, dass Sie ein regelrechtes „Lügengebäude“ errichtet haben, um Ihren Internetkonsum vor anderen geheim zu halten? Falls ja, können Sie mir dies näher erläutern?
- Haben Sie schon Maßnahmen ergriffen, um andere Menschen hinsichtlich Ihres Internetkonsums zu täuschen? Falls ja, können Sie mir hierfür ein Beispiel nennen?
- Wäre es Ihnen unangenehm, wenn andere Menschen wüssten, wie oft Sie online sind oder was Sie online machen?

---

## **GEFÄHRDUNG WICHTIGER BEZIEHUNGEN ODER PERSPEKTIVEN**

Eine wissentliche Inkaufnahme, dass durch den fortgesetzten Konsum bestehende und als wichtig empfundene soziale Beziehungen oder berufliche Perspektiven gefährdet werden

---

### **BESCHREIBUNG & PHÄNOMENOLOGIE**

Auch dieses Kriterium steht im Zusammenhang mit der Verschiebung von Bedürfnissen, was schon im Zusammenhang mit den Kriterien Interessenverlust und Fortführung des Konsums trotz negativer Konsequenzen als maßgeblich diskutiert wurde. Im Gegensatz zu den vorgenannten Kriterien hebt dieses sehr speziell auf zwischenmenschliche Beziehungen und berufliche Chancen ab, welche im Zuge der Suchtentwicklung für den Betroffenen an Bedeutung verlieren und durch den fortgeführten und überbordenden Internetkonsum aufs Spiel gesetzt oder gar gänzlich verspielt werden.

## **ABGRENZUNG & ALTERNATIVERKLÄRUNG**

Ähnlich wie bei dem Kriterium des fortgeführten Konsums gilt es hier, die Kausalität der Zusammenhänge zu ergründen. Das Kriterium ist nur dann als erfüllt anzusehen, wenn das Nutzungsverhalten ursächlich die Verschlechterung bzw. den Abbruch sozialer Kontakte bzw. berufliche Probleme bewirkt hat.

## **HINWEISE ZUR EXPLORATION**

Es gelten ähnliche Vorgaben wie für die Exploration der Kriterien Interessenverlust und Fortführung des Konsums trotz negativer Konsequenzen. Dementsprechend sollte eruiert werden, in wie fern für den Betroffenen bedeutsame soziale Kontakte und berufliche Perspektiven durch den Konsum in Mitleidenschaft gezogen werden und in wie weit dies bewusst toleriert wird.

Es sollte beachtet werden, dass bei Betroffenen erneut bestimmte kognitive Verzerrungen zum Tragen kommen können. So kann ein Patient mit Computerspielsucht etwa zunächst verneinen, dass er soziale Kontakte vernachlässigt oder bereits verloren hat – er ist ja schließlich im Spiel selbst Mitglied einer Community (Clan, Gilde). Ähnliches gilt für Personen mit einem suchtartigen Konsum von sozialen Netzwerken. Hier empfiehlt es sich u.U. nach der eingeschätzten Qualität der Onlinekontakte zu fragen und diese Beziehungen in Bezug auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit (früheren) Freunden aus der Offline-Umwelt einschätzen zu lassen.

## GEFÄHRDUNG WICHTIGER BEZIEHUNGEN

### | Diagnostische Leitfrage |

*Setzt der Betroffene durch die Konsumfortführung wesentlich und wiederholt wichtige soziale (Familie, Freunde) Beziehungen oder berufliche Angelegenheiten und Perspektiven aufs Spiel?*

#### BEISPIELFRAGEN

- Haben Sie festgestellt, dass Sie den Kontakt zu anderen Menschen auf Grund der Internetnutzung bewusst reduziert haben?
- Haben Sie bisweilen den Eindruck, dass Ihnen Onlinekontakte wichtiger geworden sind als Ihre Freunde von früher?
- Wie oft passiert es Ihnen, dass Sie sich lieber mit der Internetaktivität befassen, als sich mit Freunden zu verabreden oder etwas mit Ihrem Partner / Partnerin zu unternehmen?
- Hat dies dazu geführt, dass Sie Freunde von früher verloren haben?
- Würden Sie sagen, dass Sie durch die Internetnutzung sozial isolierter sind als früher?
- Geraten Sie mit für Sie wichtigen Menschen öfter mal in Auseinandersetzungen wegen Ihres Internetverhaltens? Falls ja, können Sie dies näher beschreiben?
- Hat sich die Beziehung zu Ihrem Partner / der Familie verschlechtert, seitdem Sie die das Internetverhalten zeigen?
- Leidet Ihre Partnerschaft unter Ihrem Internetkonsum?
- Leidet Ihr Berufsleben (Schule, Ausbildung) unter Ihrem Internetkonsum?
- Haben Sie festgestellt, dass Sie beruflich (schulisch) weniger leistungsfähig sind als früher? Falls ja, führen Sie das auf Ihren Internetkonsum zurück?
- Sind in Ihrem Arbeitsleben (in der Schule, der Ausbildungsstelle, der Hochschule) wegen Ihres Internetkonsums schon Probleme aufgetreten? Falls ja, können Sie dies näher beschreiben?
- Würden Sie sagen, dass Sie Im Beruf (Schule etc.) weniger zuverlässig geworden sind als früher? Falls ja, sehen Sie hier einen Zusammenhang zur Internetnutzung?
- Haben Sie bemerkt, dass Ihnen die Konzentration auf Berufliches (Schulisches) schwerer fällt als früher? Falls ja, hängt dies mit der Internetnutzung zusammen, z.B. dadurch, dass Ihre Gedanken abschweifen?