

# Internetbezogene Störungen – Prävention, Behandlung und geschlechtsspezifische Aspekte

**Internetbezogene Störungen stellen ein neues Störungsbild dar. Sie gehen für Betroffene mit einer teils erheblichen Einschränkung des psychosozialen Funktionsniveaus, psychopathologischer und somatischer Symptombelastung und Leidensdruck einher. In der Symptomatik ähneln sie Substanzabhängigkeiten. Der Beitrag widmet sich insbesondere den Möglichkeiten der Prävention und Intervention und stellt zudem geschlechtsspezifische Besonderheiten dieser Verhaltenssucht dar.**



Kai W. Müller



Lara Scherer

Kai W. Müller und Lara Scherer\*

## Phänomenologische Aspekte

Die in den 1990er-Jahren durch die Psychotherapeutin Kimberly Young (1998) veröffentlichte Fallbeschreibung eines Patienten, der ein exzessives Internetnutzungsverhalten aufwies, stellte den Beginn der klinischen Beschreibung eines neuen Phänomens dar, welches heute als «internetbezogene Störungen» geführt wird (24). Young stellte fest, dass es beachtliche Parallelen zwischen dem unkontrollierten, exzessiven Nutzungsverhalten («internet addiction») und stoffgebundenen Abhängigkeiten gab (33). Sie systematisierte diese Ähnlichkeiten weiter und definierte erstmalig Kernkriterien dieses Phänomens: Eine dominante Eingenommenheit von der Nutzung, das Erleben aversiver Zustände bei Konsumverhinderung, Kontrollverlust und die Fortführung des Konsums trotz negativer Konsequenzen. Diese Kriterien sind 20 Jahre später noch immer wesentliche diagnostische Bestimmungsgrößen internetbezogener Störungen.

Ein wesentlicher Schritt zur Systematisierung der Forschung erfolgte im Jahre 2013, als die American Psychiatric Association das DSM-5 vorstellte (1). Das bisherige Kapitel der Substanzabhängigkeiten wurde um den Zusatz «abhängige Verhaltensweisen» erweitert und enthielt nun auch «Internet Gaming Disorder» («Störung durch Computerspielen») im Anhang.

Noch wichtiger gestaltete sich die Veröffentlichung des ICD-11. Die WHO (32) entschied nach ausführlicher Sichtung der Literatur, «Gaming Disorder» als eigenständiges Störungsbild zu berücksichtigen, nosologisch verortet als Verhaltenssucht. Zwar wurden andere Formen

internetbezogener Störungen (z.B. unkontrollierte Nutzung von Online-Pornographie oder sozialen Netzwerken) nicht aufgenommen, allerdings besteht die Möglichkeit, diese über eine Restkategorie indirekt zu verschlüsseln.

## Männlich dominiert?

Bislang hat sich die Forschung insbesondere auf den männlichen Internetnutzer konzentriert. Geschlechtsvergleichende Untersuchungen sind erst in jüngerer Zeit weiter in den Fokus gerückt und stehen bisweilen noch am Anfang. Jedoch haben erste Vergleiche ergeben, dass es keine signifikanten Unterschiede bezüglich der Prävalenz zwischen Männern und Frauen gibt (23, 18). Bei beiden Geschlechtern sind ähnlich hohe Ausprägungen sowie vergleichbare Symptombelastungen festzustellen. Nehmen Männer die Angebote des Suchthilfesystems in Anspruch, wendet sich aber kaum eine Frau an die bestehenden Hilfsangebote. Die Häufigkeitsverteilung liegt derzeit bei 94 Prozent Männern und 6 Prozent Frauen, der im Suchthilfesystem für internetbezogene Störungen befindlichen Personen (16). Weitere Differenzen finden sich in den missbräuchlich genutzten Internetanwendungen. Insbesondere Jungen und Männer neigen zu Computerspielsucht und Online-Pornografie, wohingegen überwiegend Mädchen und Frauen der Suchtgefahr sozialer Netzwerke sowie des Online-Shoppings erliegen (4, 16, 19). Auch unterscheiden sich Männer und Frauen in ihrer Motivation und Nutzungsweise der verschiedenen Applikationen. Männer nutzen das Internet eher instrumentell, um einen Zweck zu erfüllen; Frauen nutzen das Internet hingegen eher sozial orientiert, um bestehende Kontakte und soziale Interaktionen zu vertiefen und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu steigern (5, 9, 17).

\* Psych. (M.A.), Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz

Die unterschiedliche Nutzungsweise zeigt sich auch darin, dass insbesondere Frauen zu intensiver Nutzung sozialer Medien neigen. Die Nutzung sozialer Netzwerke hat durch Vergleichsprozesse selbstwertrelevante Aspekte, was bei einem instabilen Selbstkonzept zu einem schwer zu durchbrechenden Kreislauf führen kann (6). Während die Persönlichkeitsmerkmale Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, emotionale Stabilität und Selbstwert in niedrigen Ausprägungen sowie Narzissmus und Neurotizismus in hoher Ausprägung mit missbräuchlicher Nutzung bei beiden Geschlechtern einhergehen, lässt sich eine erhöhte Ausprägung von Extraversion nur bei Frauen finden (2, 10, 28, 17).

Im Hinblick auf die mit missbräuchlicher Online-Pornografie-Nutzung in Verbindung stehenden Persönlichkeitsmerkmale konnten niedrige Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit sowie ein ängstliches Bindungsmuster nachgewiesen werden (3). Weiterhin könnte insbesondere bei Frauen ein Einfluss sozialer Normen sowie Religiosität aufgezeigt werden, der dazu beiträgt, dass sich dem Hilfesystem bei problematischem Konsum angeschlossen wird. Im Vergleich zu Männern, suchen sich auch Frauen dann Hilfe, wenn sie zwar nicht von der Schwere der negativen Symptome beeinflusst sind, den Konsum aber als zu hoch empfinden (13).

Auch wenn Online-Gaming insbesondere männlichen Nutzern zugeschrieben wird, so lassen sich mittlerweile auch vermehrt Frauen finden, die diese Angebote intensiv nutzen. In Bezug auf Frauen mit suchtartigem Online-Spiel-Verhalten konnten einerseits Zusammenhänge mit den psychopathologischen Symptomen der sozialen Phobie sowie mit einem negativen Körperbild gefunden werden (15), aber auch mit den Persönlichkeitsmerkmalen einer verminderten Extraversion und einem erhöhten Neurotizismus sowie einem erhöhten Stressempfinden (26).

Bezogen auf das Online-Shopping nennen Rose & Dhandayudham (22) sieben Einflussfaktoren für suchtartige Nutzung: geringes Selbstwertgefühl, geringe Selbstregulierung, negative Emotionen, Genuss, soziale Anonymität, kognitive Überlastung sowie Geschlecht – und betonen, dass insbesondere Frauen vermehrt die Tendenz zeigen, vom pathologischen Online-Shopping betroffen zu sein.

Generell lassen sich bei Männern als wesentliche Indikatoren internetbezogener Störungen unter anderem soziale Angst, Wunschdenken sowie Übergewicht finden, während es bei Frauen Depressionen, Zurückgezogenheit sowie die verminderte Spannungsreduktion sind (7). Im Hinblick auf die Lebenszufriedenheit, die mit suchtartiger Internetnutzung negativ assoziiert ist, sind Frauen in allen Bereichen (Gesundheit, Einkommen, Wohnen, Freizeit) stärker betroffen (11), und dies obwohl Frauen durchschnittlich weniger Zeit am Computer verbringen (12, 21). Auch konnte herausgefunden werden, dass die Beziehung zwischen internetbezogenen Störungen und Depression vom Geschlecht abhängt. Bei männlichen Jugendlichen konnte eine Depression die nachfolgende internetbezogene Störung signifikant vorhersagen, was darauf hindeutet, dass eine Depression häufiger eine Ursache für eine internetbezogene Störung sein kann, wohingegen bei weiblichen Jugendlichen der Zusammenhang umgekehrt war, eine internetbezogene Störung somit eine Depression begünstigen kann (14).

### Prävention internetbezogener Störungen

Die wachsenden Erkenntnisse aus der Forschung haben dazu beigetragen, dass sich immer mehr Präventionskonzepte entwickelt haben. Zielgruppe dieser Programme sind in der Regel Kinder und Jugendliche, wohingegen andere gefährdete Bevölkerungsgruppen, wie etwa Auszubildende und Studierende deutlich seltener im Fokus stehen (25). Auch hinsichtlich des betrieblichen Gesundheitsmanagements finden sich derzeit nur vereinzelt Konzepte. Die verfügbaren Präventionskonzepte sind zwar oftmals theoretisch fundiert, jedoch nur in Ausnahmen empirisch evaluiert (27). Generell steht die Prävention internetbezogener Störungen vor dem Problem, dass die Internetnutzung – im Gegensatz zum Konsum legaler oder illegaler Drogen – für sich alleine genommen keinen Problemcharakter darstellt. Ansätze, die Internetnutzung gänzlich auszusetzen, sind also weder praktikabel noch zielführend. Bedeutender ist es, Kompetenzen im Umgang mit diesem Medium aufzubauen, psychosoziale Ressourcen zu fördern sowie bestehende Vulnerabilitäten abzutragen. Hier spielen ätiologische Modelle, die Bedingungsgefüge beschreiben, welche zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Störung führen, eine Rolle. Ein solches Modell ist das Integrative Prozessmodell der Internetsucht (InPrIS) (19).

Als eine unkontrollierte Nutzung begünstigende Faktoren beschreibt InPrIS neben einer ungünstigen Mediensozialisation (z.B. Fehlen elterlicher Kontrolle) auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale. Unter Betroffenen sind es insbesondere erhöhte Werte in Neurotizismus, gleichbedeutend mit hoher Stressanfälligkeit, geringem Selbstwertgefühl und global pessimistischen Grundannahmen, sowie verminderte Extraversion (soziale Hemmung, misstrauische interpersonelle Grundhaltung), die von Relevanz sind. Eine entsprechende Ausprägung dieser Merkmale führt nicht per se zu einem suchtartigen Nutzungsverhalten, begünstigt dieses aber, insbesondere vor dem Hintergrund auftretender kritischer Lebensereignisse und normativer Stressoren (z.B. Wandel des psychosozialen Umfelds im Übergang von der Adoleszenz in das junge Erwachsenenalter). Eine vergleichsweise einfache Ableitung aus präventiver Sicht wäre also, Kompetenzen in der Stressbewältigung zu stärken sowie soziale Kompetenzen zu erhöhen.

#### Merkpunkte:

- **Verhaltenssüchte sind stoffungebundene Abhängigkeitserkrankungen.**
- **Frauen sind von internetbezogenen Störungen ebenso betroffen wie Männer.**
- **Weibliche Patienten weisen andere Formen sowie psychopathologische und somatische Symptombelastungen des Störungsbildes auf.**
- **Internetbezogene Störungen folgen in ihrer Ätiologie einem multifaktoriellen Bedingungsgefüge.**
- **Aktuelle Präventionsprogramme sind zwar theoriegeleitet, Wirksamkeitsnachweise fehlen derzeit jedoch weitestgehend.**
- **Verhaltenstherapeutische Behandlungsstrategien zeigen bei der Therapie internetbezogener Störungen eine gute Wirksamkeit.**

**Psychotherapie  
internetbezogener Störungen**

Die Forschung zur Wirksamkeit störungsspezifischer Interventionen ist derzeit noch der am wenigsten untersuchte Bereich. Vorschläge zu vornehmlich verhaltenstherapeutischen Ansätzen sind zwar in steigender Anzahl zu finden (20), jedoch selten methodisch zufriedenstellend hinsichtlich ihrer Effektivität überprüft (8). Eine Metaanalyse (29) konnte zeigen, dass psychotherapeutische Interventionen teils sehr gute Effekte aufweisen.

Das verhaltenstherapeutische Therapieprogramm STICA (Short-term Treatment for Internet and Computer game Addicton [30]), stellt eine kombinierte Einzel- und Gruppenintervention dar und zielt auf eine systematische Modifikation von ursächlichen und aufrechterhaltenden Faktoren der Sucht ab. STICA stellt momentan das einzige Programm dar, das im Rahmen einer grossen multizentrischen, randomisierten, kontrollierten klinischen Studie systematisch evaluiert wurde. Die kürzlich veröffentlichten Befunde zeigen, dass ambulant behandelte Patienten eine signifikante Reduktion der Symptome erleben und gleichzeitig begleitende psychosoziale Probleme und Funktionsbeeinträchtigungen abnehmen (31).

*Korrespondenzadresse:*

*Dr. Dipl.-Psych. Kai W. Müller*

*Ambulanz für Spielsucht*

*Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie*

*Universitätsmedizin Mainz*

*E-Mail: kai.mueller@unimedizin-mainz.de*

**Literatur:**

1. American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). Washington DC: American Psychiatric Association, 2013.
2. Andreassen CS: Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports* 2015; 2(2): 175–184.
3. Beutel ME, Giral S, Wöfling K, Stöbel-Richter Y, Subic-Wrana C, Reiner I, Tibibos AN, Brähler E: Prevalence and determinants of online-sex use in the German population. *PLoS one* 2017; 12(6), e0176449.
4. Bischof G, Bischof A, Meyer C, John U & Rumpf HJ: Prävalenz der Internetabhängigkeit–Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck: Universität zu Lübeck, 2013.
5. Dufour M, Brunelle N, Khazaal Y, Tremblay J, Leclerc D, Cousineau MM, Berbiche D: Gender difference in online activities that determine problematic internet use. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive* 2017; 27(3): 90–98.
6. Haferkamp N, Krämer NC: Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2011; 14(5): 309–314.
7. Hetzel-Riggin MD and Pritchard JR: Predicting problematic Internet use in men and women: the contributions of psychological distress, coping style, and body esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2011; 14(9): 519–525.
8. King DL, Delfabbro PH, Wu AM et al.: Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation. *Clin Psychol Rev* 2017; 54: 123–33.
9. Kuss D and Griffiths M: Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health* 2017; 14(3): 311.
10. Kuss DJ, Shorter GW, van Rooij AJ, van de Mheen D & Griffiths MD: The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior* 2014; 39: 312–321.

11. Lachmann B, Sariyska R, Kanne C, Cooper A & Montag C: Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry research* 2016; 238: 363–367.
12. Laconi S, Pires S, & Chabrol H: Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior* 2017; 75: 652–659.
13. Lewczuk K, Szmyd J, Skorko M & Gola M: Treatment seeking for problematic pornography use among women. *Journal of behavioral addictions* 2017; 6(4): 445–456.
14. Liang L, Zhou D, Yuan C, Shao A & Bian Y: Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior* 2016; 63: 463–470.
15. Lopez-Fernandez O, Williams AJ & Kuss DJ: Measuring female gaming: Gamer profile, predictors, prevalence, and characteristics from psychological and gender perspectives. *Frontiers in psychology* 2019, 10.
16. Mueller KW, Dreier M, Duven E, Giral S, Beutel ME & Wöfling K: Adding Clinical Validity to the Statistical Power of Large-Scale Epidemiological Surveys on Internet Addiction in Adolescence: A Combined Approach to Investigate Psychopathology and Development-Specific Personality Traits Associated With Internet Addiction. *The Journal of clinical psychiatry* 2017, 78(3): e244–e251.
17. Müller KW, Dreier M, Beutel ME, Duven E, Giral S & Wöfling K: A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior* 2016; 55: 172–177.
18. Müller KW, Glaesmer H, Brähler E, Wöfling K & Beutel ME: Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology* 2014; 33(7): 757–766.
19. Müller KW, Wöfling K: Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht. Stuttgart: Kohlhammer, 2017.
20. Müller KW, Scherer L, Beutel ME, Wöfling K: Verhaltenstherapeutische Ansätze bei Internetbezogenen Störungen: Diagnostik, Motivation und Verhaltensmodifikation. *Verhaltenstherapie* 2018; 28: 256–263.
21. Rehbein F, Staudt A, Hanslmaier M & Kliem S: Video game playing in the general adult population of Germany: Can higher gaming time of males be explained by gender specific genre preferences? *Computers in Human Behavior* 2016; 55: 729–735.
22. Rose S and Dhandayudham A: Towards an understanding of Internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors, *Akademiai Kiadó, co-published with Springer Science+ Business Media BV, Formerly Kluwer Academic Publishers BV, 2014.*
23. Rumpf HJ, Vermulst AA, Bischof A, Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meyer C: Occurrence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European addiction research* 2014, 20(4): 159–166.
24. Rumpf H-J, Arnaud N, Batra A, Bischof A, Bischof G et al.: Memorandum internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie. *Sucht* 2016; 62: 167–172.
25. Rumpf H-J, Batra A, Bleckmann P, Brand M, Gohlke A et al.: Empfehlungen der Expertengruppe zur Prävention von Internetbezogenen Störungen. *Sucht* 2017; 63: 217–225.
26. Scherer L, Wöfling K, Beutel ME, Mueller KW: Female patients suffering from Internet Gaming Disorder. *Journal of behavioral addictions, Akademiai Kiado Zrt Budafoki UT* 2019, 187–189-A-3, H-1117 Budapest, Hungary.
27. Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ: School-based prevention for adolescent Internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review. *Curr Neuropharmacol* 2019; 17: 507–525.
28. Wang CW, Ho RT, Chan CL & Tse S: Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors* 2015; 42: 32–35.
29. Winkler A, Dörsing B, Rief W, Shen Y, Glombiewski JA: Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev* 2013; 33: 317–329.
30. Wöfling K, Jo C, Bengesser I, Beutel ME, Müller KW: Computerspiel- und Internetsucht – Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer, 2013.
31. Wöfling K, Müller KW, Dreier M, Ruckes C, Deuster O et al.: Efficacy of Short-term Treatment of Internet and Computer game Addiction (STICA): A multicenter randomized controlled trial. *JAMA Psychiatry* 2019; doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.1676. [epub ahead of print].
32. World Health Organization (2018): [http://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](http://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11)); last accessed 15.07.2019.
33. Young KS: Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1: 237–244.