IFE Gesundheit

EAP Assist
Die Gesundheitsberater für Ihr Unternehmen

Moderne Medien – moderne Süchte

Suchtpotenzial neuer Medien
Früherkennung von Risiken
Interventionen im Betrieb

Dipl.-Psych. Bernd Wittmann

Via della Conciliazione, Rom, 2005 (Johannes Paul)

Via della Conciliazione, Rom, 2013 (Benedikt XVI)

Zahlen, Daten, Fakten

- Internet durch mobilen Zugang allgegenwärtig
- Smartphone mit 77,1 % wichtigster Zugang zum Internet
- Größe der Smartphones auf Internetgebrauch ausgerichtet
- Täglich 120 Blicke auf das Smartphone
- Täglich werden 55 Milliarden WhatsApp Nachrichten verschickt
- Täglich werden 281 Milliarden E-Mails verschickt
- BzgA: 12 – 25jährige sind im Durchschnitt 22 Stunden pro Woche online zum Kommunizieren, Spielen, Unterhalten
- Laut Studie waren 2017 ca. 300.000 Jugendliche internetsüchtig

Digitale Kommunikation

Politische Aktualität der Thematik

- Bundesgesundheitsministerium 2018
- Exzessive Computer- und Internetnutzung wird mit einer Abhängigkeitsstörung verglichen
- Begriffe: Online- bzw. Mediensucht, pathologische Internetnutzung
- Online-Computerspielsucht als Krankheit anerkannt
- Hohes Suchtpotential durch Belohnungen und Netzwerke
- Hohes Suchtpotential bei virtuellen sozialen Netzwerken
- Frauen, nutzen eher soziale Netzwerke (77,1 %)
- Männer nutzen eher Online-Computerspielte (64,8 %)
- Gleich häufig internetbezogene Störungen
- Männer nutzen eher die Beratungs- und Behandlungsangebote

Fachliche Kontroversen über Sucht und Störungen

- Diagnose einer Suchtkrankheit / Internetabhängigkeit?
- Zwangserkrankung?
- Störung der Impulskontrolle?
- Andere psychische Grunderkrankung?
- Symptome abklären und Syndrom zuordnen
- Korrelation versus Monokausalität
- Wo beginnt die psychische Störung mit klinischer Relevanz?
- Kriterien einer Suchterkrankung überprüfen
- Sucht: Umgangssprache, angewandt bei Verhaltenssucht
- Abhängigkeit: WHO seit 1964, bei Substanzabhängigkeit

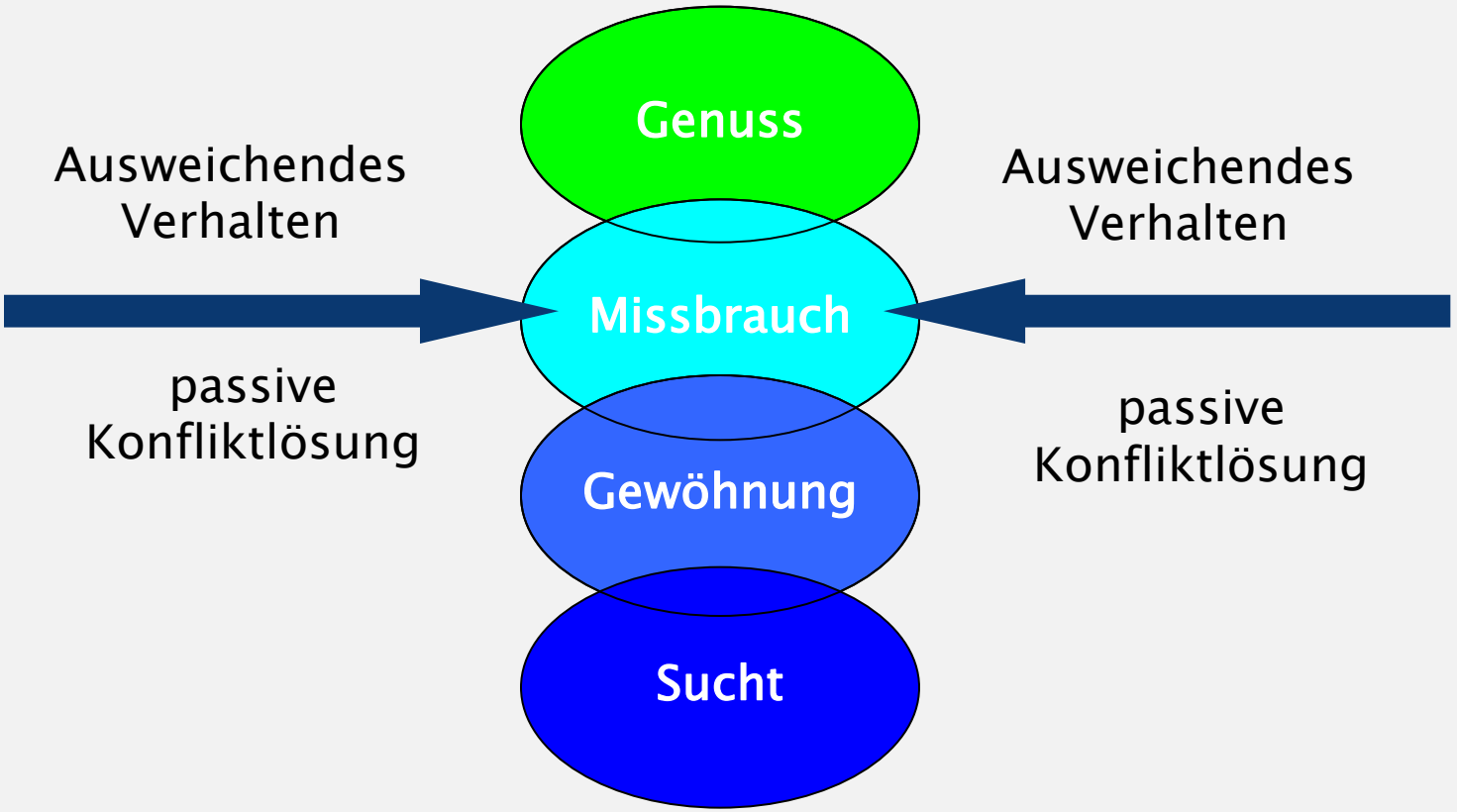
Verhaltensmerkmale von Sucht/Abhängigkeit

- Unwiderstehliches Verlangen nach Suchtmittel/-verhalten
- Missempfindung ohne Suchtmittel/-verhalten
- Kontrollverlust und Dosissteigerung
- Abwehrmechanismus: Bagatellisierung, Verharmlosung
- Abwehrmechanismus: Dissimulation, Verleugnung

Sucht/Abhängigkeitz und Glücksgefühle

- Botenstoff Dopamin: „Glückshormon“
- Freisetzen von Serotonin, Endorphin
- Körpereigenes Belohnungssystem
- Ausgelöst durch Drogen, Alkohol, Medikamente
- Konsum wird als belohnend erlebt
- Bedürfnis nach Wiederholung (Abhängigkeit)
- Verbesserung psychischer Befindlichkeit
- „Immer gut drauf sein!“

Schritte in die Abhängigkeit



Pathologischer Mediengebrauch

„Onlinesucht“, „Internetsucht“

- Formen: Online-Rollenspiele, Konsolenspiele, andere Computerspiele
  - Online-Sex, Online-Chatten
  - Online-Kaufen, Suchen, Sammeln von Informationen
- Kennzeichen: Unüberwindbares Verlangen die Medien zu gebrauchen
  - Immer mehr Zeit mit Medien, um gut drauf zu sein
  - Ohne Medien leicht genervt, gereizt, ungeduldig, sauer
  - Verheimlichung der Medienaktivität
  - Fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung, Kontrollverlust
  - Vernachlässigung normaler Lebensgewohnheiten (Essen, Schlafen, Hygiene)
  - Virtuelle Welt wird zum Ersatz und zum Mittelpunkt, Abbruch sozialer Kontakte
  - Nachlassende Arbeitsleistung

Technologie-Abhängigkeit per Smartphone

- Sie benutzen Technologie (bzw. Ihr Smartphone) als einen Weg, um Problemen zu entkommen (bzw. Gedanken an sie zu vermeiden) oder Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depression zu lindern.
- Sie ignorieren, was im realen Leben passiert, und schauen lieber, was virtuell vor sich geht.
- Sie überprüfen ständig Ihr Smartphone, selbst wenn es nicht klingelt oder vibriert.
- Sie werden paranoid (z.B. unruhige, unvernünftige Gedanken), wenn Sie Ihr Smartphone nicht dabei haben.
- Angststörung: Nomo (no mobile) Phobie
- Smartphone „Sucht“ verstärkt Einsamkeit, Angst und Depression

WHO – ICD-11: Gaming Disorder

- Computer-Internet-Spielsucht (online / offline)
- Normales Spielen vs. Sucht:
- Kontrollverlust bei Häufigkeit und Dauer
- Spielen hat höchste Priorität vor anderen Aktivitäten
- Keine Korrektur durch negative Konsequenzen
- Mangelerscheinungen des Schlafens, der Ernährung, der Bewegung, Allgemeinzustand, Zwang ohne Spaß

APA – DSM-5: Internet Gaming Disorder

- Online-Spielen wird zur dominierenden Aktivität
- Entzugssymptome: gereizt, ängstlich, traurig
- Dosissteigerung, immer mehr Zeit für Online-Spiele
- Erfolglose Versuche, das Online-Spielen zu beenden
- Interessenverlust an früheren Aktivitäten oder Hobbies
- Weiter spielen trotz Wissen um psychosoziale Probleme
- Täuschung von anderen Personen über das Ausmaß
- Beenden oder lindern von negativen Emotionen
- Gefährdung sozialer Beziehungen, Beruf, Karriere

Risiken und Folgen der Internet-Spielsucht

- Die gedankliche Vereinnahmung durch den Spieldrang
- Psychische Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Traurigkeit
- Spielen, um Stress abzubauen und negative Gefühle auszublenden
- Belügen von wichtigen Bezugspersonen
- Job- und Geldverluste
- Studien haben gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit durch eine PC-Spielsucht erheblich beeinträchtigt werde.
- Abhängige Jugendliche können zum Beispiel Aufgaben schlechter bewältigen, sind schlechter in die Klasse integriert, haben erhöhte Schulangst, schwänzen häufiger und bekommen schlechtere Noten.

Mobiler Zugang zum Internet immer und überall

Internetsucht im Arbeitsleben

- 60 % der Beschäftigten nutzen das Internet am Arbeitsplatz für private Zwecke
- Auffälligkeiten einer möglichen Online-Sucht bei der Arbeit:
  - Hastiges Wegklicken am Computer beim Eintreten
  - Mitarbeiter wirkt ständig müde, unausgeschlafen
  - Zunehmende Leistungsmängel
  - Wenig engagiert bei der Arbeit
  - Spiele oder Chats werden zum Mittelpunkt der Kommunikation
  - Krankheitsbedingte Ausfallzeiten, Verspätungen
  - Vermeidung sozialer Aktivitäten mit Kollegen

Ziele der Suchtprävention im Unternehmen

- Arbeitsrechtliche Konsequenzen für suchtmittelbedingtes Fehlverhalten bei gleichzeitigem Angebot betrieblicher und außerbetrieblicher Hilfe für Betroffene
- Handlungsanleitung für das Führungsverhalten bei auffälligen Mitarbeitern nach Suchtmittelkonsum
- Wiederherstellung der Arbeitsleistung
- Erhöhung der Arbeitssicherheit
- Förderung der Kooperation mit professionellen Hilfsangeboten

Arbeitsrechtliche Konsequenzen

- Privates Surfen kann kündigungsrelevant sein
- Private Internetnutzung ist am Arbeitsplatz verboten
- Ausnahmen nur, wenn diese ausdrücklich erlaubt sind
- Verletzung arbeitsrechtlicher Pflichten
- Ordnungsgemäße Abmahnung
- Verhaltensbedingte Kündigung
- Fristlose Kündigung bei exzessiver Nutzung möglich

Betriebliche Suchtprävention

- Internetsucht ist Bestandteil der Suchtprävention und des BGM
- Betriebsvereinbarung gilt für Stoff- und Verhaltenssucht
- Klare Absprachen rechtsverbindlich treffen
- Bei Auffälligkeiten ansprechen ohne Beschuldigung
- Gesprächsführung entspricht anderen Suchtformen
- Verdacht als eigene Gedanken aussprechen statt Behauptungen
- Möglichkeit einer internetfreien Arbeitsfrist?
- Sperrung von Webseiten im firmeneigenen System
- Individuelles Datenvolumen überprüfen

Betriebliche Maßnahmen

- Informationen und Angebote für Risikogruppen (exzessive User)
- Vorgaben zur privaten Nutzung des Internets am Arbeitsplatz
- Aufklärung über arbeitsrechtliche Konsequenzen und Risiken
- Schulung von Führungskräften und Ausbildern
- Vernetzung mit professionellen Angeboten
- Bestandteil der Beratung durch EAP Anbieter
- Vermittlung zur Suchtberatung / -therapie
- Vorbildfunktion von Führungskräften und Ausbildern

Gesprächsstrategie

- Ziel ist nicht die Erklärung, sondern die Veränderung der problematischen Verhaltensauffälligkeiten.
- Einbindung der Suchtprävention in die explizite Firmenkultur.
- Vorbildfunktion von Führungskräften und Repräsentanten.
- Respektvoller Umgang mit suchtkranken Mitarbeitern.
- Suchtverhalten als dysfunktionaler „Lösungsversuch“.
- Abwehrmechanismen: Bagatellisierung, Dissimulation.
- Angst vor Verlust eines „Hilfsmittels“.
- Möglichkeit einer psychischen Erkrankung beachten.
- Hilfsangebote ausdrücklich nahelegen mit Hinweis auf Folgen.

Hilfsangebote bei Suchtproblemen / Abhängigkeit

- Erster Schritt ist immer die Ehrlichkeit zu sich selbst
- Zweiter Schritt ist die kritische Überprüfung der Suchtmerkmale
- Dritter Schritt ist dann die Öffnung /der Kontakt nach außen
- Wichtig: nicht runterspielen, verharmlosen, verleugnen
- Hilfe durch EAP-Assist mit Schweigepflicht!
- Suchtberatungsstellen der Stadt oder Kirchen
- Bei Entzugssymptomen: Arzt, Ambulanz, Krankenhaus
- Den erste Schritt macht immer der Betroffene!
- Entscheidung des Betroffen für oder gegen die Sucht!

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“
(Eugen Roth)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.