



Gaming

Kulturgut, Trend und Problemzone



Genre & Plattformen

für jeden was dabei

Games, Games, Games

- Action
 - Fighting
 - Shooting
 - Battle Royale
 - ...
- Adventure
 - Open World
 - MMORPG
- Simulationen
 - Sport
 - Militär
 - ...
- Bauen/Gestalten
 - Minecraft
 - Sim City
 - ...
- Handy-Games
 - Social Games
 -



Plattformen

- Konsolen
- PC
- Smartphone
- Virtual Reality

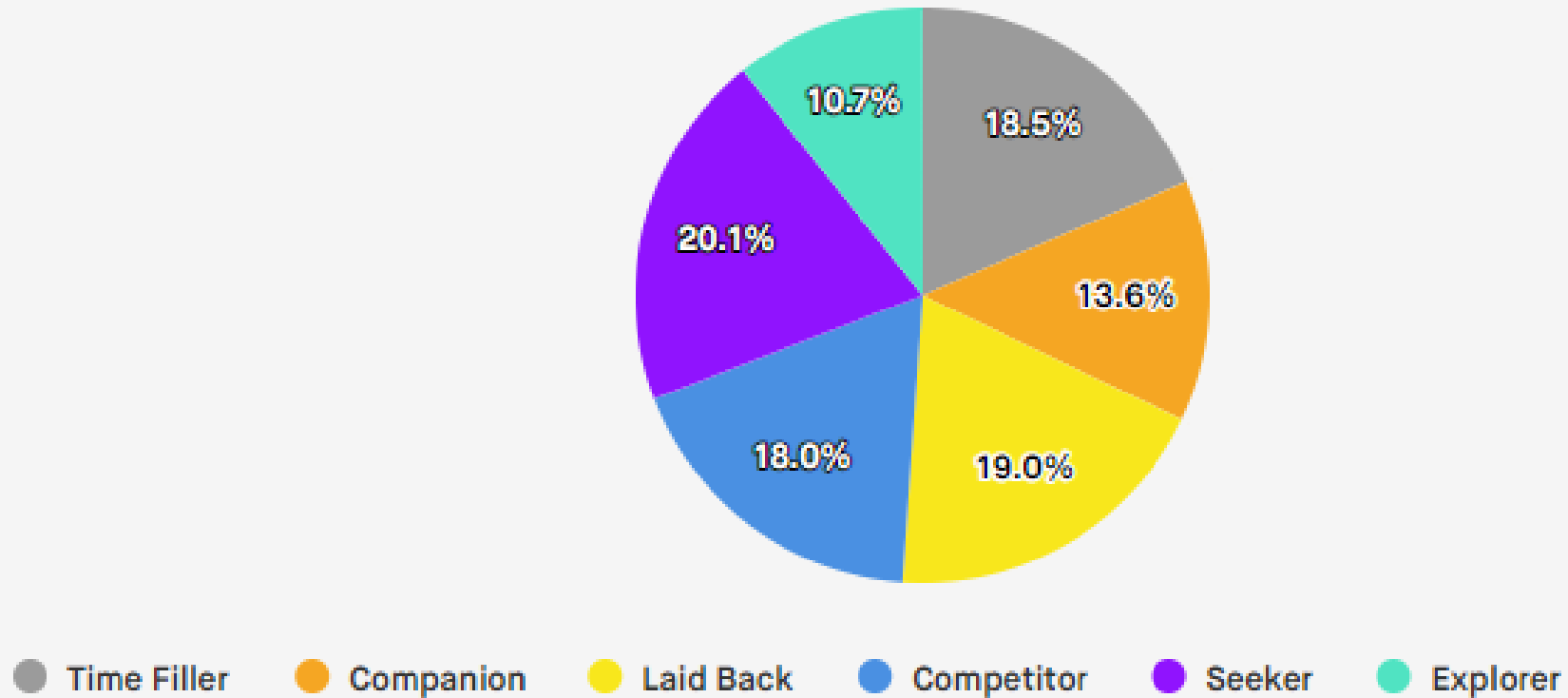


Wer spielt?



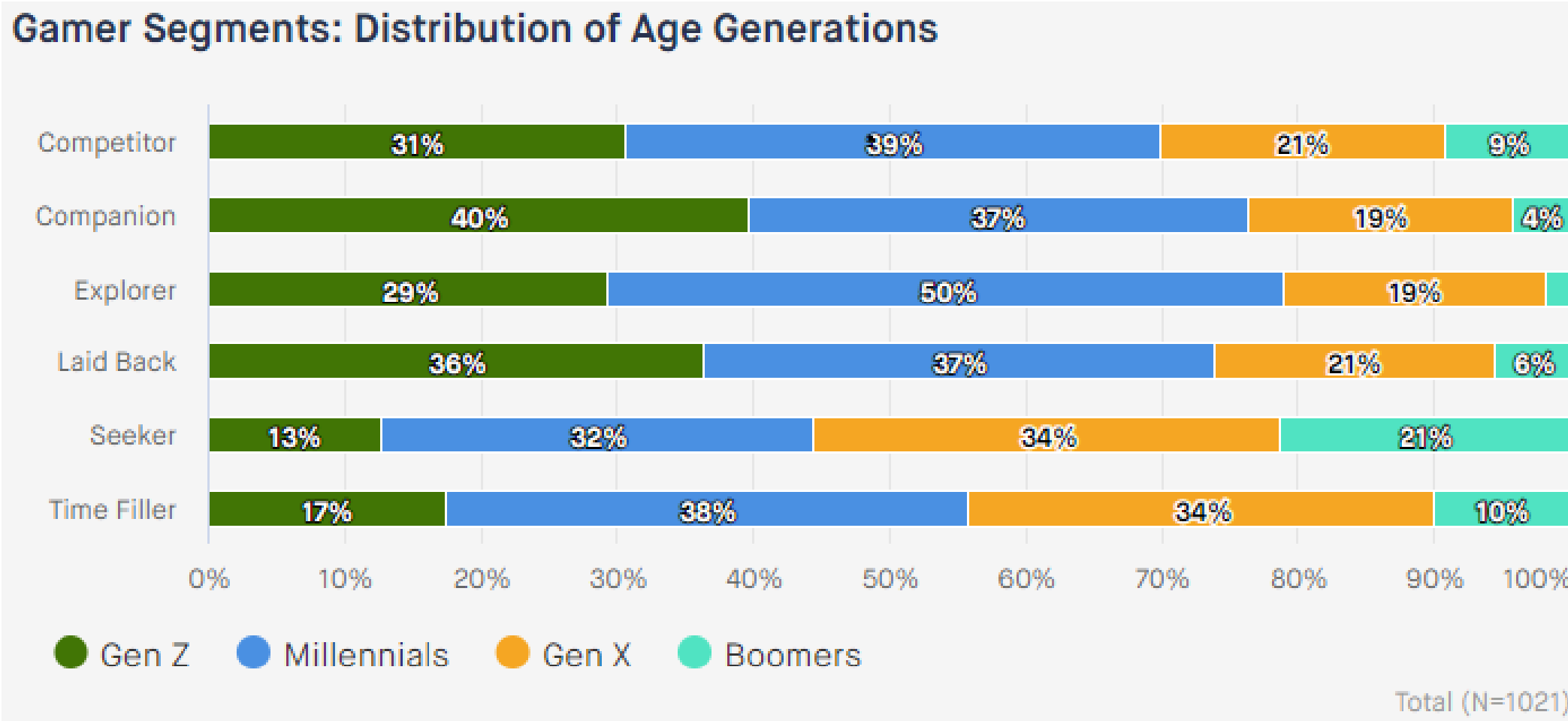
«Who is the Swiss Gamer?»

Share of the identified gamer segments



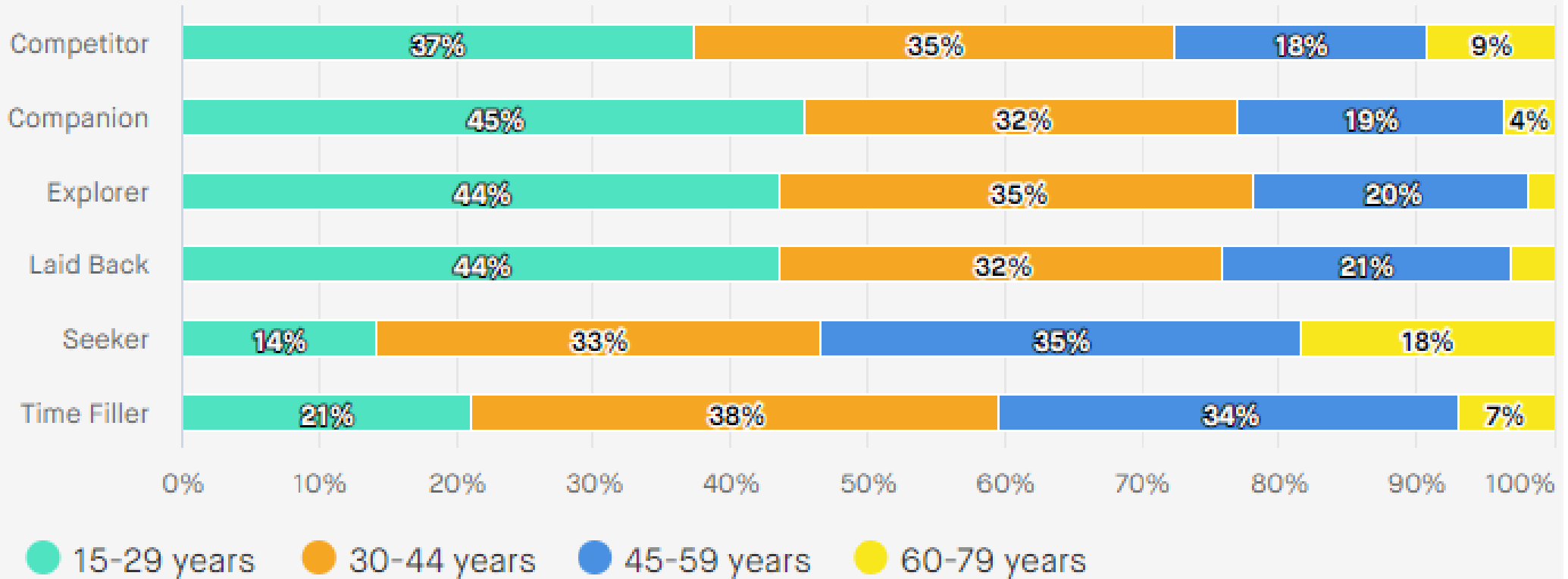
Total (N=1025)

«Who is the Swiss Gamer?»



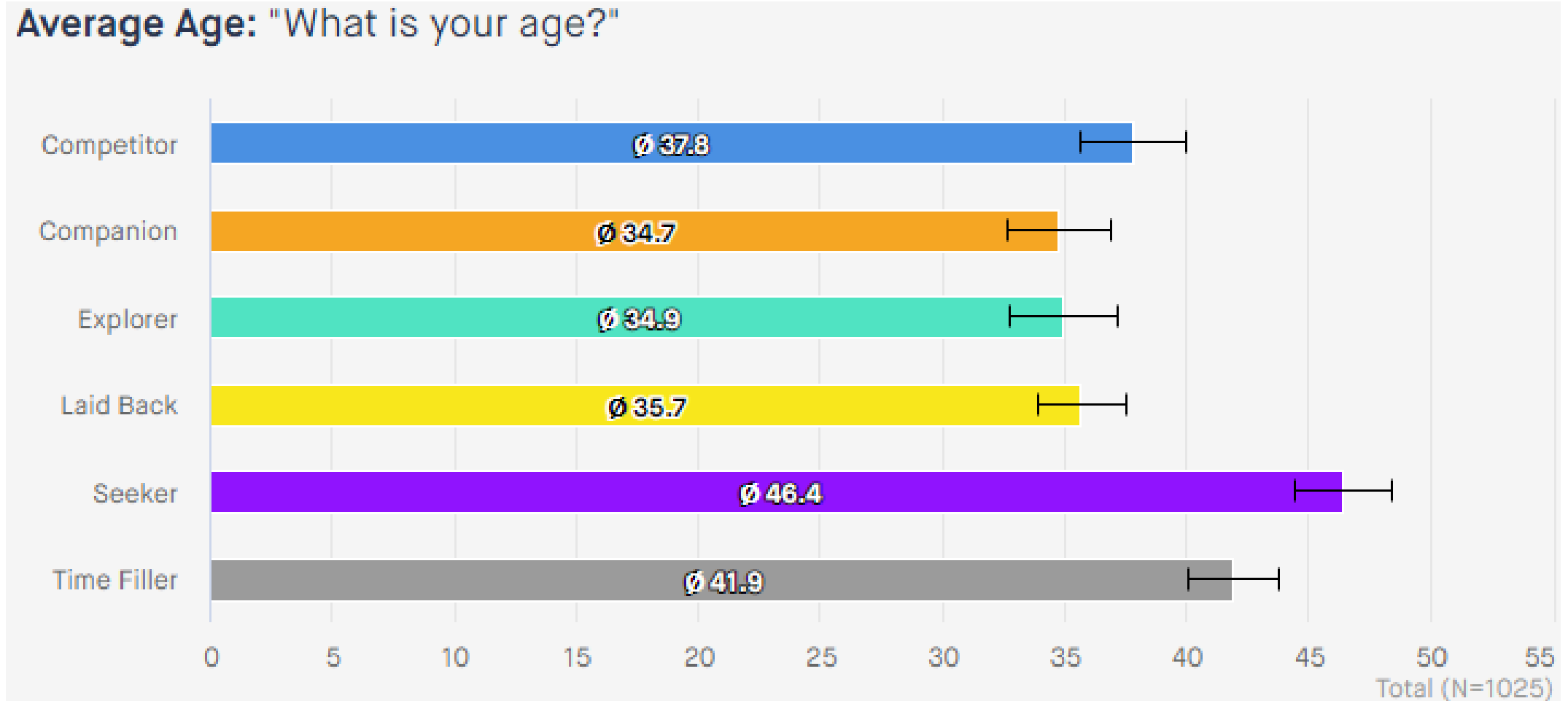
«Who is the Swiss Gamer?»

Age Distribution: "What is your age?"

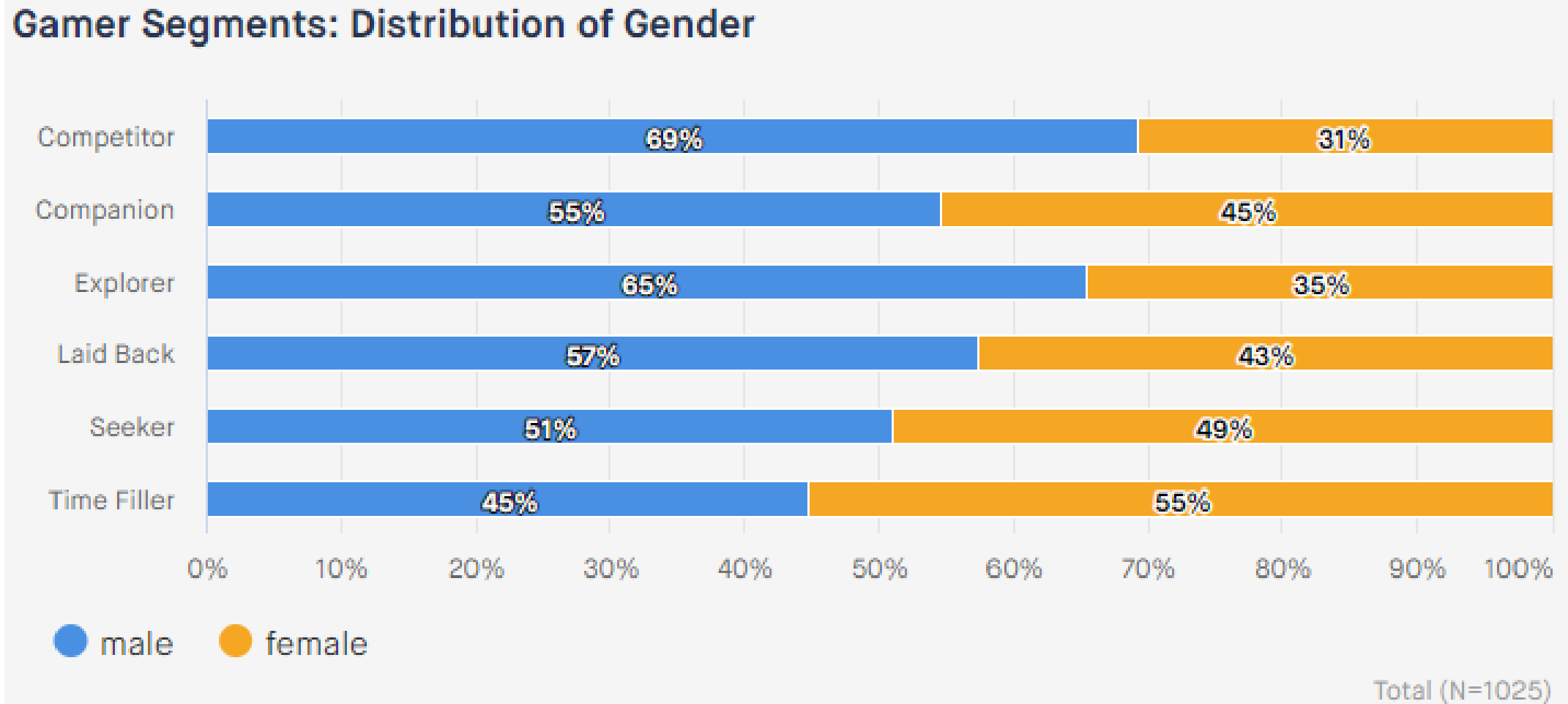


Total (N=1025)

«Who is the Swiss Gamer?»



«Who is the Swiss Gamer?»



Freizeitverhalten Jugendliche in der Schweiz

(Quelle: James-Studie 2022, zhaw)



Abbildung 5: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen mit Freundinnen und Freunden



Abbildung 4: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen allein

Der Mensch spielt



A stylized illustration of a baby sitting on the floor, playing with colorful blocks. The baby is wearing a blue shirt and brown pants, and has a purple pacifier in its mouth. The background is a dark blue with a pattern of small, light blue circles.

Homo Ludens

Das Spiel als freie Handlung, die als nicht so gemeint gilt und als ausserhalb des gewöhnlichen Lebens stehend empfunden wird.

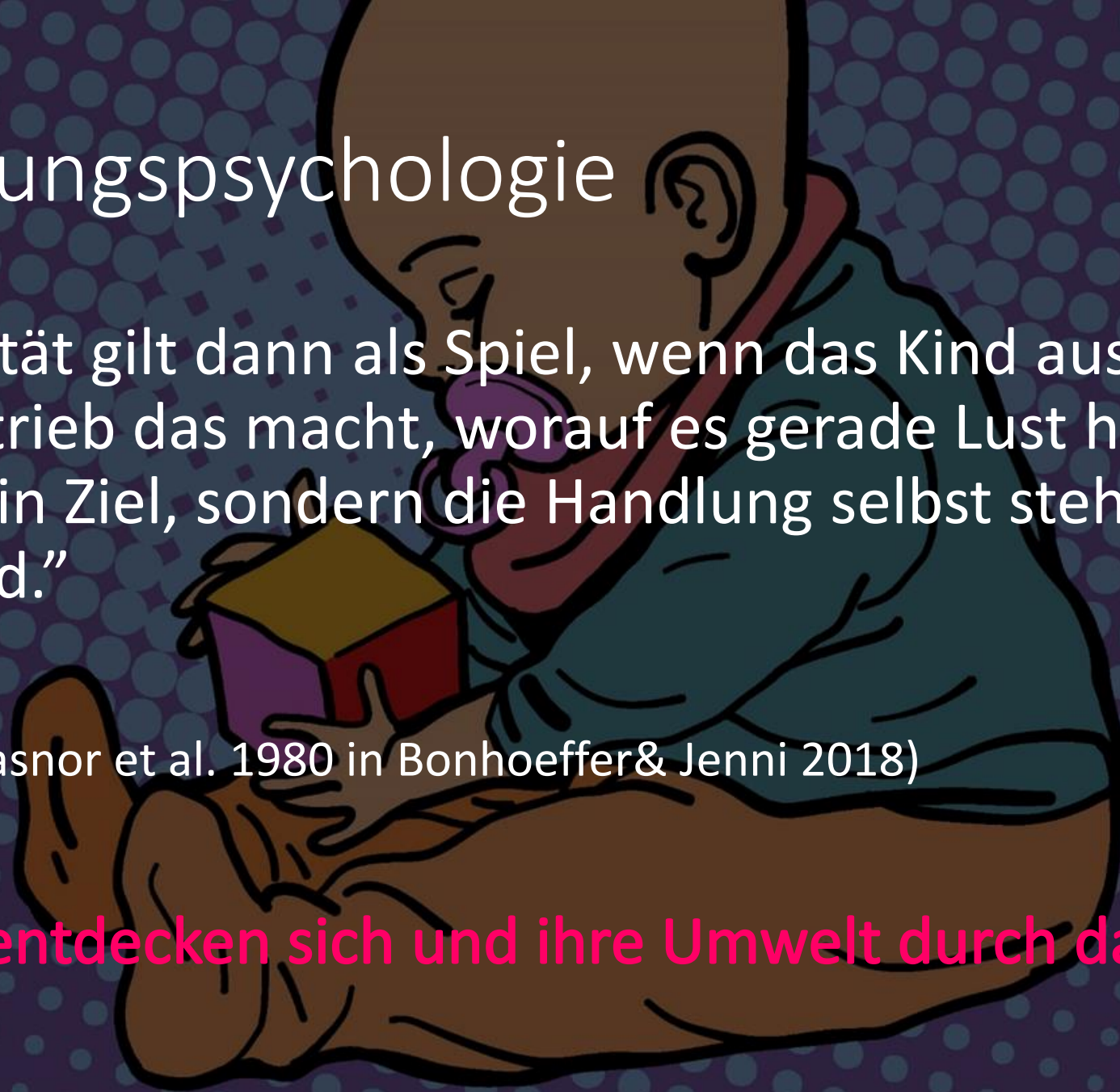
(In Anlehnung an Johan Huizinga, 1938 "Homo Ludens")

Entwicklungspsychologie

“Eine Aktivität gilt dann als Spiel, wenn das Kind aus einem inneren Antrieb das macht, worauf es gerade Lust hat. Das Spiel hat kein Ziel, sondern die Handlung selbst steht im Vordergrund.”

(Zitiert nach Krasnor et al. 1980 in Bonhoeffer& Jenni 2018)

! Kinder entdecken sich und ihre Umwelt durch das Spiel !



Der Mensch spielt!

- Erlebnisse in anderen Welten
- Rollenwechsel
- Dinge tun, die sonst nicht möglich sind
- Raum für Kreativität
- Soziale Kontakte

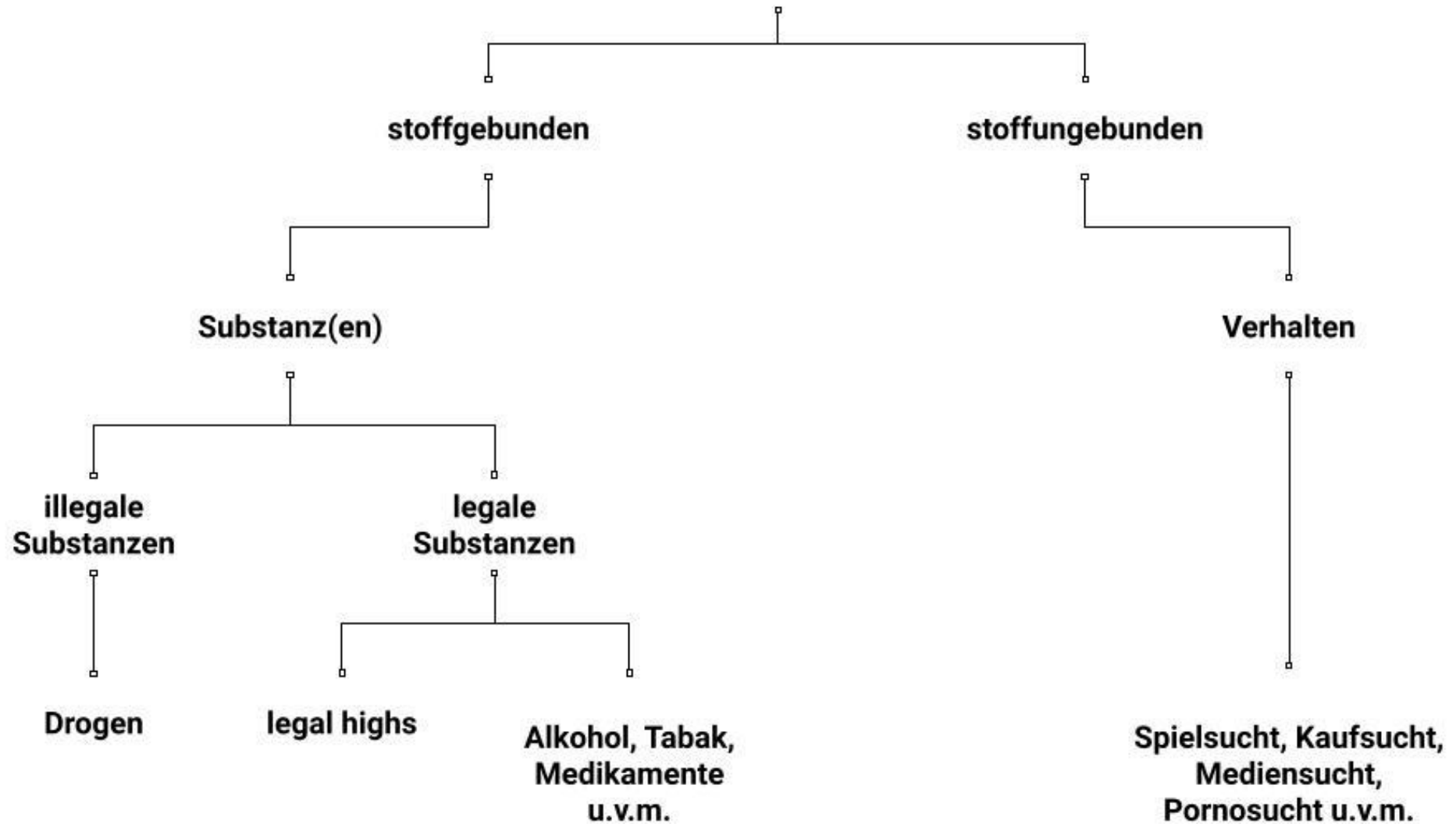




Gamesucht

Wie? Was? Weshalb?

Abhängigkeit / Sucht

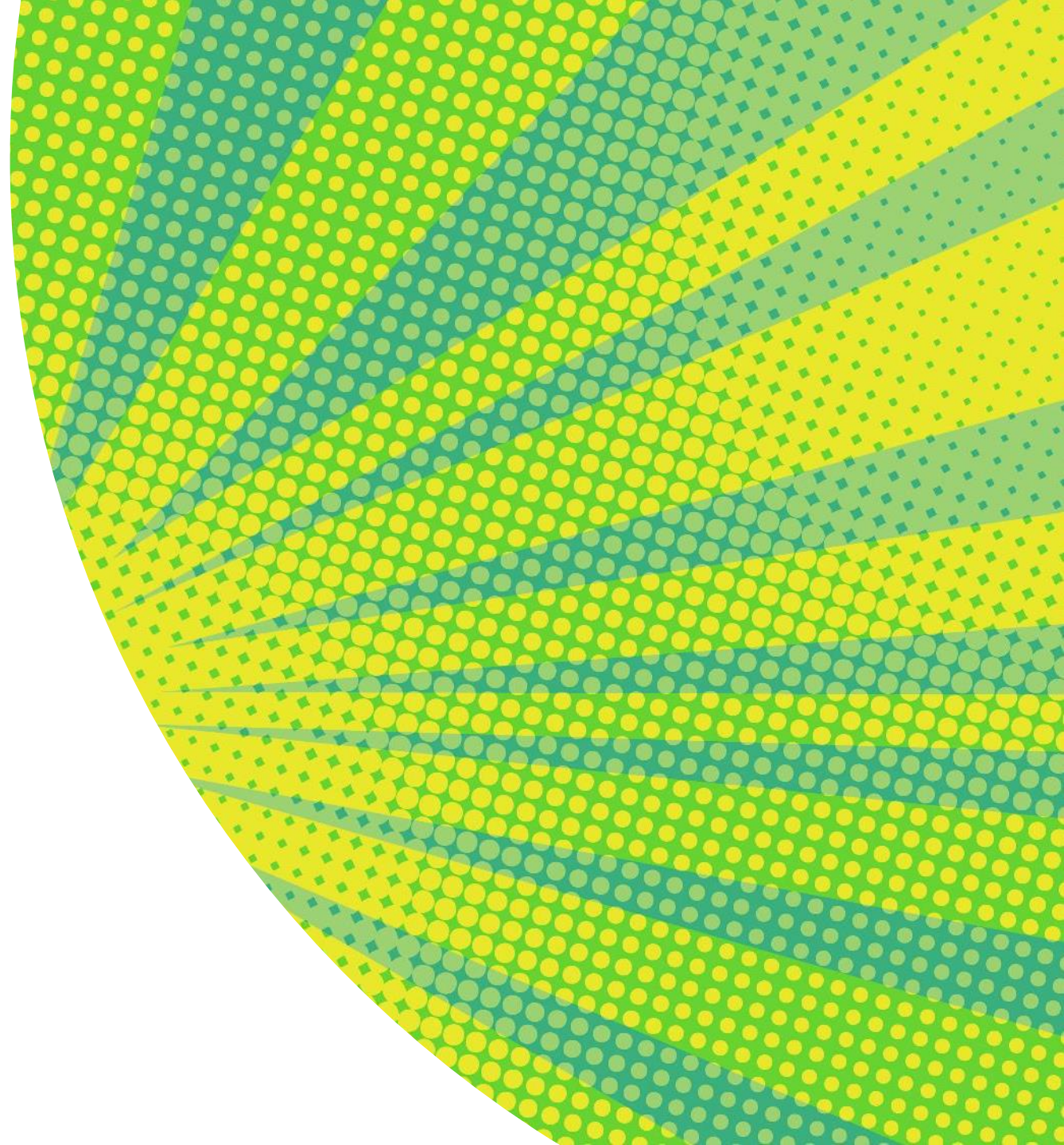


Definition Sucht gemäss ICD-11

- **Beeinträchtigte Kontrolle** über das Verhalten,
- **zunehmende Priorität** des Verhaltens in dem Masse, dass das Verhalten den Vorrang vor den Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat sowie
- **Fortsetzung oder Eskalation** des Verhaltens trotz negativer Folgen.

Sucht – soziologische Aspekte

- Süchte sind immer im Rahmen des jeweiligen kulturellen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit zu betrachten
- Die Gesellschaft definiert also was als normal bzw. gesund betrachtet wird und was als abnormal bzw. krank betrachtet wird
- Diese Normen können sich über die Zeit hinweg verändern
- Was bedeutet das für Online-Verhaltensweisen in einer sich zunehmend digitalisierenden Gesellschaft?



stoffgebundene vs. stoffungebundene Süchte

Parallelen

- Verdrängung / Bagatellisierung
- Wenig Veränderungsmotivation
- Veränderung erst bei grossem Druck
- Rückfälle gehören zum Therapieprozess
- Komorbiditäten



Unterschiede

- Verfügbarkeit, Legalität, Unauffälligkeit
- Keine direkte körperliche Schädigung
- Fehlendes Wissen bzgl. Suchtrisiko
- Abstinenzmöglichkeiten

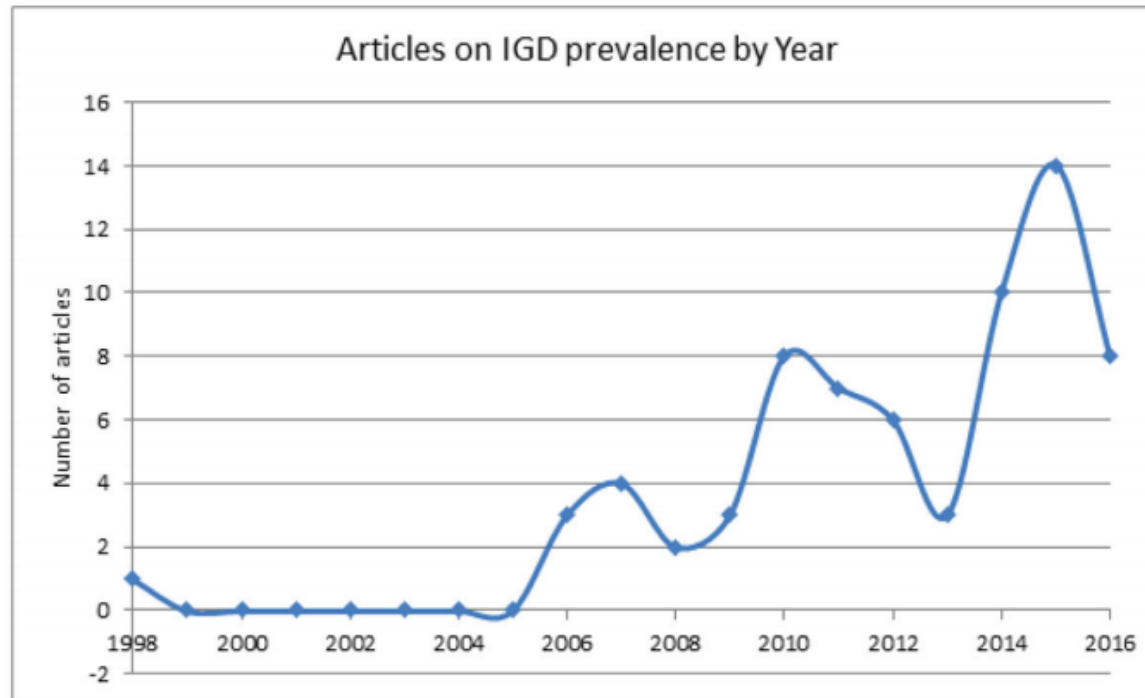
Gaming Disorder

**Seit 1. Januar 2022 offiziell
Krankheit (ICD-11)**

- Spielmechanismen
- persönliche Faktoren



Internet Gaming Disorder



Quelle:

Feng, Wendy, Ramo, Danielle, Chan, Steven, Bourgeois, James (2017).
Internet Gaming Disorder: Trends in Prevalence 1998–2016.
Addict Behav. 2017 December; 75: 17-24

Fig. 1.

Number of Articles Published on IGD Prevalence Over Time (N=67; 27 studies in Natural Populations). The number of articles meeting inclusion/exclusion criteria for this review are plotted by year of publication.

(Internet) Gaming Disorder

- 1) **Preoccupation** (gedankliche und/physische Beschäftigung)
- 2) **Withdrawal symptoms** (Entzugserscheinungen)
- 3) **Tolerance** (Toleranzsteigerung)
- 4) **Persistence** (Unvermögen aufzuhören)
- 5) **Escape** (Flucht vor der Realität / anderen Problemen)
- 6) **Problems** (Probleme als Konsequenz des Spielens)
- 7) **Deception** (Täuschung bzw. Verheimlichung gegenüber Anderen)
- 8) **Displacement** (Interessensverlagerung hin zum Gamen)
- 9) **Conflict** (Streit und Konflikte mit Anderen als Konsequenz des Spielens)

Eine Gamesucht zeigt sich vor allem durch

- Häufigeres / längeres Spielen
(Toleranzentwicklung)
- Nervosität / Aggression wenn nicht gespielt werden kann
(Entzugserscheinungen)
- Hobbys werden vernachlässigt
(Interessensverlagerung)
- Streit mit Familie, Partner:in, Freunden nimmt zu
(Konflikte)
- Spielverhalten wird verheimlicht
(Täuschung)
- ...



Risiken des Gamens
und wie eine Sucht
entstehen kann



Games und ihre Mechanismen

+
•
○





2 LOOT BOXES

EUR 1.99



1 LEGENDARY AND 5 LOOT BOXES

EUR 4.99



11 LOOT BOXES

EUR 9.99

Lootboxen

Klassische
Geldspiele
integriert



Raid friends villages!

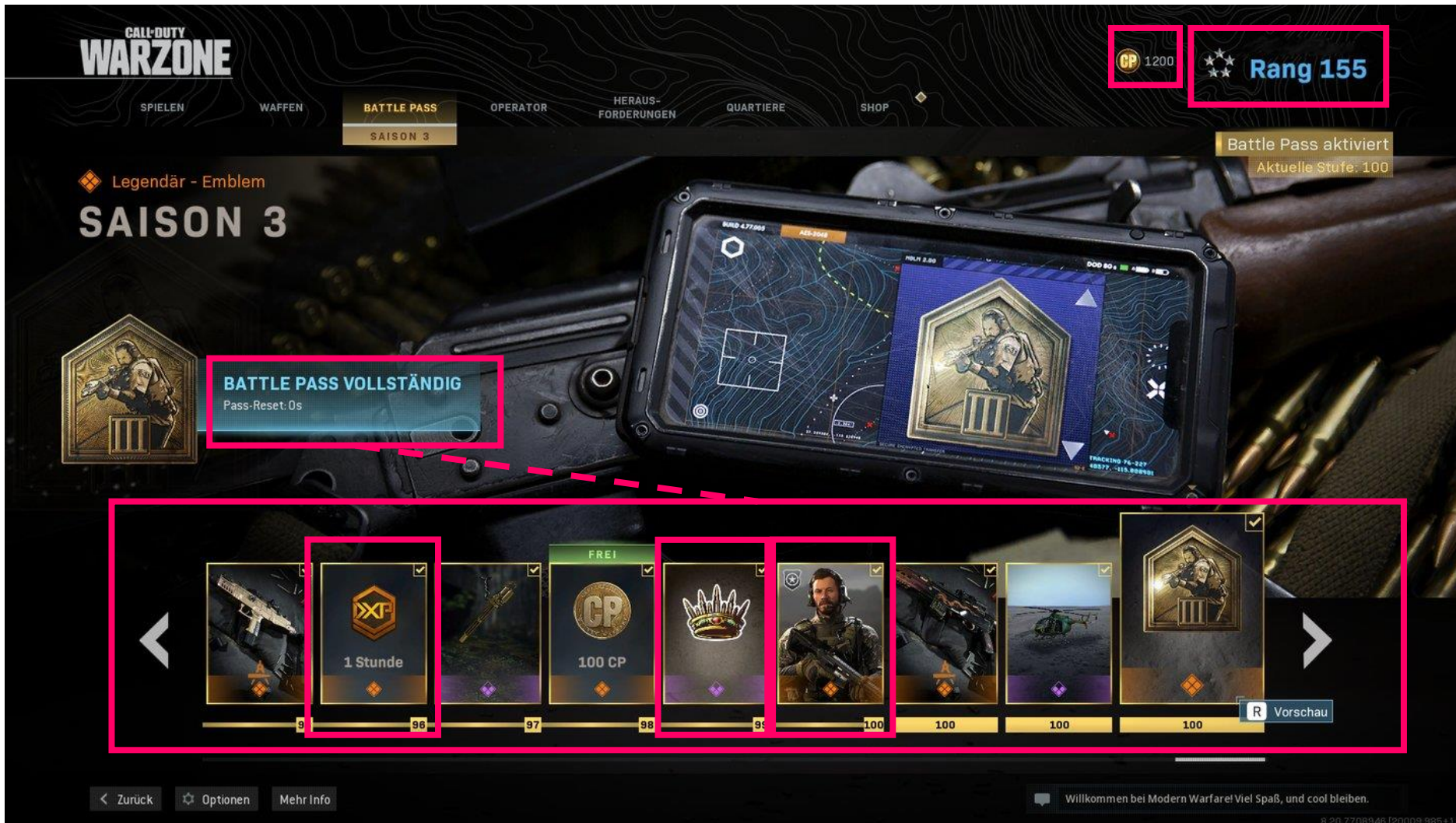


Attack friends villages!



**Hit the
Jackpot!**

Seasonpasses / Battlepasses



Bedürfnispyramide 2.0 (in Anlehnung Maslowsche Bedürfnishierarchie)



Bild: Nach twitter.com

Exkurs Entwicklungspsychologie

Entwicklungsphase	Entwicklungsaufgabe
Frühe Kindheit (0 bis 5 Jahre)	- ... - ...
Mittlere Kindheit (6 bis 11 Jahre)	<ul style="list-style-type: none">- Einübung körperlicher Geschicklichkeit; Entwicklung körperlicher Leistungsfähigkeit- Erwerb von kognitiven Fähigkeiten und Kulturtechniken (Schreiben, Lesen, Rechnen)- Entwicklung einer grundlegenden Arbeits- und Leistungshaltung- Selbständigkeit in alltäglichen Verrichtungen (z.B. Essen, Kleiden, Körperhygiene)- Abstimmung mit Familienmitgliedern; Übernahme von Aufgaben und Verantwortung in der Familie- Geschlechtsrollenidentifikation; Freundschaften aufbauen und pflegen; soziale Kooperation mit Gleichaltrigen- Entwicklung eines positiven Selbstbildes- Akzeptanz und Einhaltung von Regeln; Entwicklung moralischer Urteilsfähigkeit
Jugendalter (12 bis 17 Jahre)	<ul style="list-style-type: none">- Akzeptanz der körperlichen Veränderungen und des eigenen Aussehens in der Pubertät- Lernen, mit veränderten körperlichen Bedürfnissen umzugehen- Geschlechtsrollenverhalten; erste Erfahrungen mit Intimität und Sexualität- Freundschaften aufbauen, Beziehungen gestalten; seinen Platz in der Peergruppe finden- Ablösung und emotionale Unabhängigkeit von den Eltern- Berufsorientierung und Berufswahl; überlegen, was man lernen und können will- Entwicklung von Werthaltungen und sozialer Verantwortung- Identitätsentwicklung; Klarheit über sich selbst; seine Verstellung und Ziele entwickeln

Manche Menschen können sich der Wirkung dieser Mechanismen nicht entziehen und entwickeln eine Sucht.

Persönliche Faktoren für eine Gamesucht

- Depression
- Angststörung
- ADHS
- Probleme in Familie / Partnerschaft / Beruf / Schule
- Pubertät

In Games sind die Erwartungen klar, die eigene Rolle selbstbestimmt und das Niveau anpassbar!

Die Gamewelt erscheint dadurch einfacher zu bewältigen als die richtige Welt und dient als Rückzugsort



Charles sieht sich als Game-Profi – seine Eltern glauben, er sei süchtig

Eigentlich sitzt der junge Mann am liebsten vor dem Bildschirm, doch an Wochenenden muss er auf Adelsbällen tanzen

ROBIN BÄNI

Alles beginnt mit einer E-Mail. Eine besorgte Mutter wendet sich an den Zürcher Psychotherapeuten Till Siegrist. Sie schreibt: «Unser Sohn verbringt die Tage im Zimmer. Er isst kein Frühstück, pflegt sich kaum, zeigt wenig Interesse an der Familie, hat nur einen Kumpel, keine Freundin und geht nicht in den Ausgang.» Am Ende der E-Mail steht: «Das ist kein Leben.»

Ihr Sohn Charles träumt. Er träumt von einer Karriere als Profi-Gamer. Am liebsten würde er stundenlang vor dem Bildschirm sitzen und «League of Legends» spielen. Bei dem Computerspiel treten zwei Gruppen gegeneinander an. Wer besser zusammenspielt, gewinnt. Und Charles gewinnt oft. So oft, dass er schweizweit zu den Top 100 gehört und es in die zweite Liga des E-Sports schafft. Macht Charles online Karriere, oder rutscht er in eine Sucht ab?

In Wirklichkeit heisst der junge Mann anders. Die Geschichte, die hier geschildert wird, basiert auf den Erzählungen von Till Siegrist. Der Psycho-



Charles will frei sein, fühlt sich nicht verstanden und denkt, dass seine Fähigkeiten beim Gamen nicht wertgeschätzt werden. Deshalb zieht er sich noch mehr in die virtuelle Welt zurück, um sein Selbstwertgefühl zu stärken. Das besorgt wiederum die Eltern, was dazu führt, dass sich Charles noch weiter verkriecht. Till Siegrist nennt das ein Familiensystem. Der Psychotherapeut ist davon überzeugt, dass ein systemisches Problemverständnis am erfolgversprechendsten ist. Allerdings gibt es nur wenige wissenschaftliche Befunde zur Wirksamkeit von systemischen Therapieansätzen – so wie allgemein zur Behandlung einer Game-Sucht.

Auch Statistiken zu diesem Thema sind rar. Die Studie von Sucht Schweiz ist die erste, die nationale Daten zum problematischen Gaming erhoben hat. Zudem deckt sie nur das Jahr 2022 ab und nicht alle Jugendlichen, sondern lediglich die 15-Jährigen.

Ein breiteres Bild liefert eine europäische Studie aus dem Jahr 2013, bei der 13 000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren befragt wurden. Allerdings

Samstag, 3. Juni 2023

Fallbeispiel Charles Neue Zürcher Zeitung

Charles sieht sich als Game-Profi – seine Eltern glauben, er sei süchtig

- sozial-gesellschaftliche und familiäre Konformitäten = Erwartungsdruck

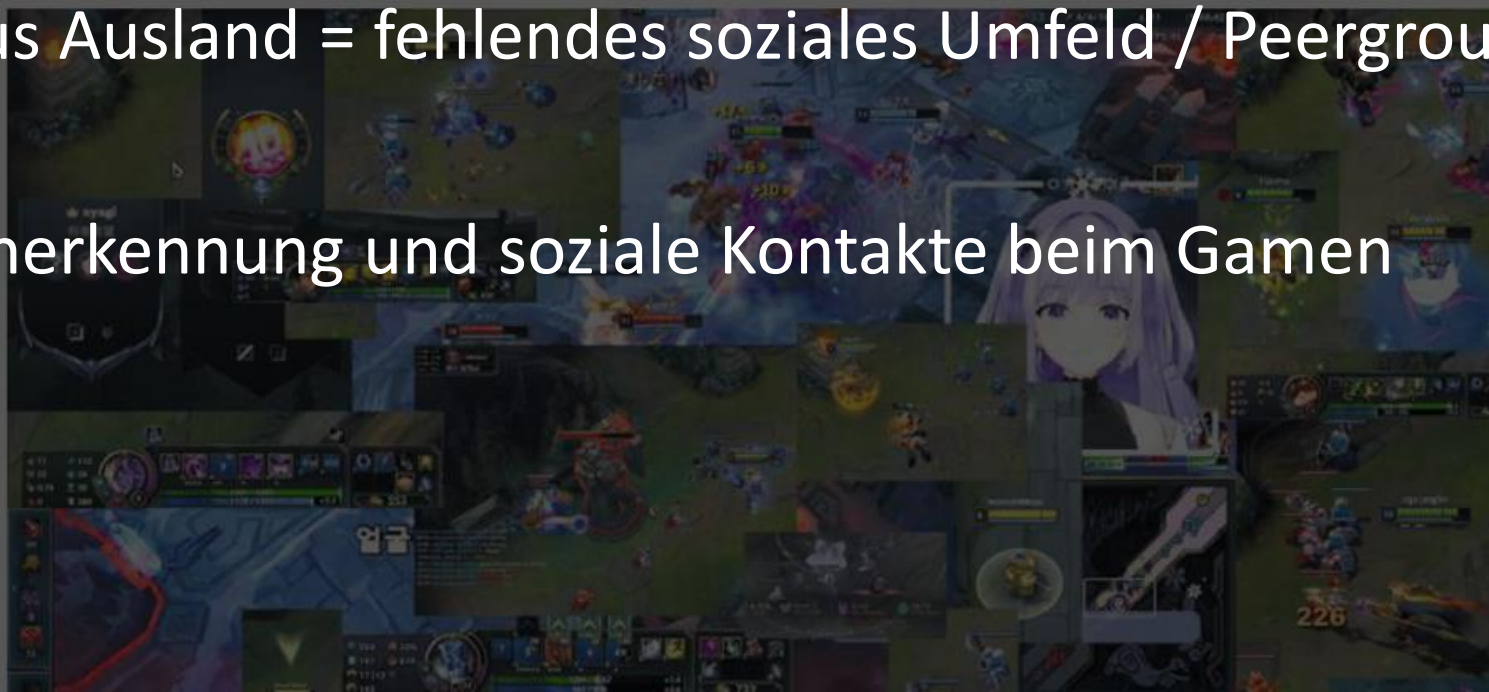
Eigentlich sitzt der junge Mann am liebsten vor dem Bildschirm, doch an Wochenenden muss er auf Adelsbällen tanzen

ROBIN BÄNI

Alles beginnt mit einer E-Mail. Eine besorgte Mutter wendet sich an den Zürcher Psychotherapeuten Till Siegrist. Sie schreibt: «Unser Sohn verbringt die Tage im Zimmer. Er isst kein Frühstück, pflegt sich kaum zu rasieren, wäscht sich an der Familie, hat nur einen Kumpel, keine Freundin und geht nicht in den Ausgang.» Am Ende der E-Mail steht: «Das ist kein Leben.»

Ihr Sohn Charles träumt. Er träumt von einer Karriere als Profi-Gamer. Am liebsten würde er stundenlang vor dem Bildschirm sitzen und «League of Legends» spielen. Bei dem Computerspiel treten zwei Gruppen gegeneinander an. Wer besser zusammenspielt, gewinnt. Und Charles gewinnt oft. So oft, dass er schweizweit zu den Top 100 gehört und so in die meiste Liga der E-Sports geschafft

- Zuzug aus Ausland = fehlendes soziales Umfeld / Peergroup
- findet Anerkennung und soziale Kontakte beim Gamen



Charles will frei sein, fühlt sich nicht verstanden und denkt, dass seine Fähigkeiten beim Gamen nicht wertgeschätzt werden. Deshalb zieht er sich noch mehr in die virtuelle Welt zurück, um sein Selbstwertgefühl zu stärken. Das besorgt wiederum die Eltern, was dazu führt, dass sich Charles noch weiter verkriecht. Till Siegrist nennt das ein Familiensystem. Der Psychotherapeut ist davon überzeugt, dass ein systemisches Problemverständnis am erfolgversprechendsten ist. Allerdings gibt es nur wenige wissenschaftliche Befunde zur Wirksamkeit von systemischen Therapieansätzen – so wie allgemein zur Behandlung einer Game-Sucht.

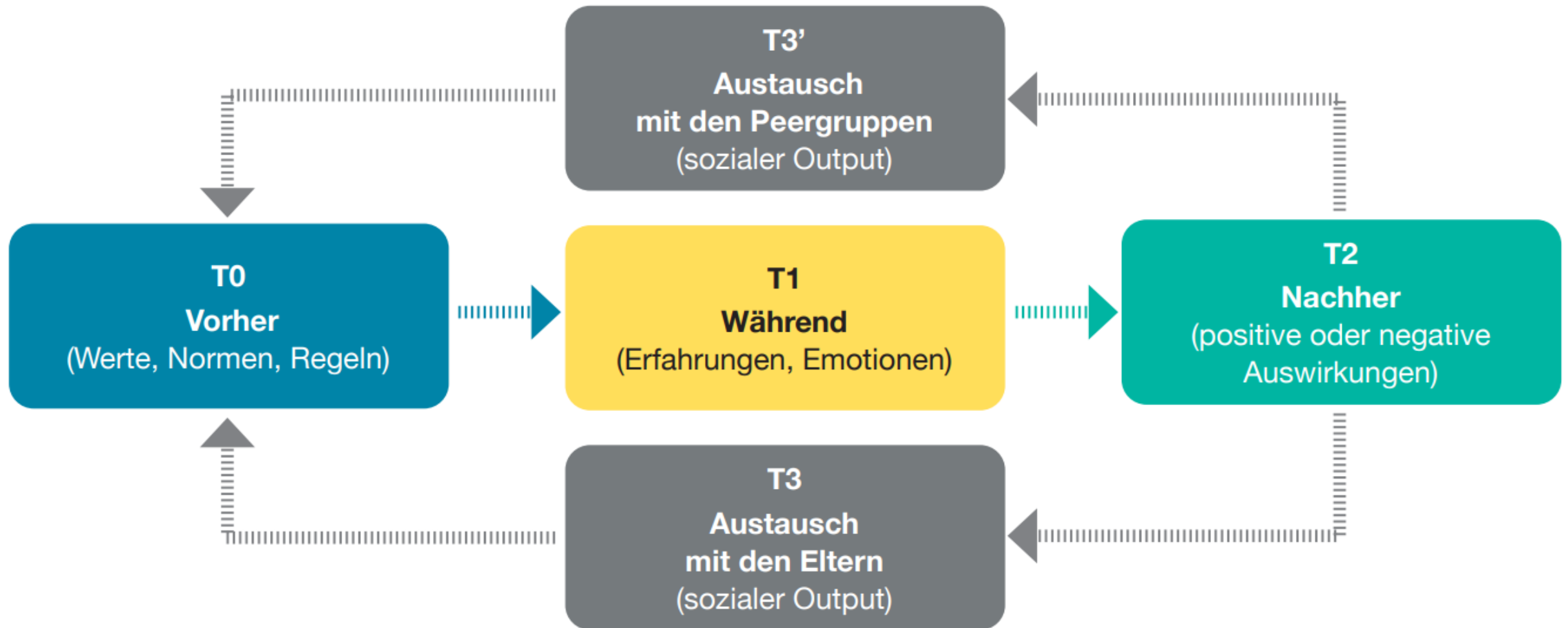
Auch Statistiken zu diesem Thema sind rar. Die Studie von Sucht Schweiz ist die erste, die nationale Daten zum problematischen Gaming erhoben hat. Zudem deckt sie nur das Jahr 2022 ab und

Schutzfaktoren

- Medienkompetenz = Wissen über Risikofaktoren, Mechanismen etc.
- Gesunde soziale Kontakte
- Erwachsene Vertrauensperson innerhalb und ausserhalb der Kernfamilie
- Möglichkeiten der sozialen Teilhabe
- Anerkennung für soziale Teilhabe
- Unterstützungsangebot in schwierigen Situationen (z.B. Schulsozialarbeit als Ort des Vertrauens)
- Gesunde Konfliktkultur



Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern



Was kann man tun?

Betroffene

- Ehrlich sein
- Darüber sprechen!
- Hilfe suchen
- Gemeinsame Nutzungsregeln **EINHALTEN**
- Games vorübergehend löschen
- Gametagebuch führen

Bezugsperson

- Vorbild sein
- Offenheit signalisieren
- Unterstützung bei Suche nach Hilfe anbieten
- Gemeinsam Nutzungsregeln aufstellen



Prävention = Aufklärung

- Aufklärung über Risiken und Gefahren => Medienkompetenz
- Medienkompetenz = Wissen über Mechanismen, Hintergründe und Zusammenhänge mit anderen Bereichen
- Dialog und Aufklärung mit Eltern (Bewusstsein über Vorbildrolle)
- Weiterbildungen und Infos für Schulen und Lehrpersonen
- Früherkennung & Frühintervention durch regionale Suchtpräventionsstellen





Herzlichen Dank!

Jan-Michael Gerber

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte | RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

gerber@radix.ch