



## Newsletter, April 2023



### Editorial

Hamburg, im April 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

heute erreicht Sie unser 49. DZSKJ-Newsletter, die erste Ausgabe im Jahr 2023. In der vorliegenden Ausgabe haben wir wie immer neue und aus unserer Sicht sehr relevante Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Suchtstörungen des Kindes- und Jugendalters für Sie zusammengefasst. Die Studienergebnisse, die im vorliegenden Newsletter zusammenfassend berichtet werden beziehen sich auf ein breites Spektrum und sollen dabei helfen, das Verständnis für die Entstehung, Prävention und Behandlung von Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter zu vertiefen und an den Stand des aktuellen Forschungswissens anzupassen.

In der vorliegenden Ausgabe des DZSKJ-Newsletter finden Sie zusammengefasste Studienergebnisse zu folgenden Themen:

#### **1. Prävalenz von Substanzkonsumstörungen und Zusammenhänge mit Achtsamkeit und psychosozialen Merkmalen: Ergebnisse einer repräsentativen Studie unter Jugendlichen in Deutschland**

In dieser Studie werden Daten zur Verbreitung von problematischen Konsumformen und Substanzgebrauchsstörungen im Jugendalter untersucht. Damit wird eine wichtige Forschungslücke gefüllt: Aktuelle Ergebnisse aus Deutschland lagen bisher nicht vor obwohl sie etwa zur Bedarfsplanung in der Krankenversorgung benötigt werden. In der Untersuchung werden außerdem Zusammenhänge mit Achtsamkeit und anderen für präventive und therapeutische Interventionen relevanten Merkmalen untersucht.

#### **2. Wirkt sich eine elternorientierte Achtsamkeitsintervention auf den Substanzkonsum und die Psychopathologie von Kindern und Jugendlichen aus?**

Die vorgestellte Studie berichtet die Ergebnisse einer achtsamkeitsbasierten Intervention, die sich zwar an



Eltern (bzw. Mütter) richtet, aber dennoch interessante Effekte auf die Entwicklung des Substanzkonsumverhaltens der Kinder zeigt. Aktuell ist die Studienlage zu achtsamkeitsbezogenen Interventionen im Bereich Substanzkonsum bei Kindern und Jugendlichen spärlich, dabei zeigen Studien vielversprechende Ergebnisse.

### **3. Regeln, Rollenmodel oder allgemeines Klima zu Hause? Die Rolle elterlicher und familiärer Aspekte in der problematischen Nutzung von sozialen Medien unter Kindern und Jugendlichen**

Diese Studie thematisiert ebenfalls elterliche und familienbezogene Faktoren von Suchtentstehung, in diesem Fall im Bereich der medienbezogenen Störungen bzw. der problematischen Nutzung von Sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen. Auch und gerade in diesem Bereich sind elterliche Verhaltensweisen sehr relevant und das bisherige aus Forschungsstudien ableitbare Wissen begrenzt.

### **4. Wie effektiv ist eine zweiwöchige Abstinenz von digitalen Spielen für die psychische Gesundheit und problematisches**

**Computerspielen? Eine längsschnittliche Untersuchung junger Erwachsener** Im letzten Beitrag werden die Ergebnisse einer 2-wöchigen Abstinenzorientierten Intervention auf das Computerspielverhalten bei Studierenden untersucht. Die Ergebnisse zeigen eine erstaunliche Stabilität: wer sich bewusst für eine begrenzte Zeit für einen Verzicht entscheidet kann seine Spielzeiten und damit einhergehende Belastungen für die Gesundheit und

das Wohlbefinden signifikant und längerfristig senken.

Wir hoffen mit dieser Themenauswahl Ihr Interesse getroffen zu haben! Wir freuen uns sehr über das große Interesse an unserem Newsletter! Interessentinnen und Interessenten steht er auf unserer Homepage [www.dzskj.de](http://www.dzskj.de) zum Download zur Verfügung. Auf der Homepage finden Sie auch wie gewohnt einen Link zur Anmeldung zu unserem Fortbildungsangebot und aktuelle Informationen zum Hamburger Basiscurriculum Jugend und Sucht (siehe auch [www.basiscurriculum-hamburg.de](http://www.basiscurriculum-hamburg.de)).

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Nicolas Arnaud, Redakteur

Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter

Impressum:

Herausgeber: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

Prof. Dr. Rainer Thomasius

c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistrasse 52

20246 Hamburg

Telefon: 040/7410-59307,

E-Mail: [sekretariat.dzskj@uke.de](mailto:sekretariat.dzskj@uke.de)

Erscheinungsweise vierteljährlich

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg

## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 1. Prävalenz von Substanzkonsumstörungen und Zusammenhänge mit Achtsamkeit und psychosozialen Merkmalen: Ergebnisse einer repräsentativen Studie unter Jugendlichen in Deutschland

#### Hintergrund und Fragestellung

Substanzbezogene Störungen (SUD) gehören zu den häufigsten psychischen Störungen des Kindes- und Jugendalters. Sie beziehen sich in dieser Lebensphase überwiegend auf Alkohol und Cannabis und zählen weltweit zu den größten Gesundheitsrisiken für Heranwachsende. Menschen mit Suchtstörungen charakterisieren sich typischerweise durch einen chronischen Konsum mit hohem Rückfallpotenzial und psychischer Komorbidität, der sich im Jugendalter zu entwickeln beginnt. Während die Gebrauchsformen verschiedener legaler und illegaler Substanzen im Jugendalter in Deutschland gut untersucht sind (national z.B. durch die regelmäßigen Erhebungen der Drogenaffinitätsstudie und regional durch die Hamburger Schulbus-Studie) liegen Daten für eine Schätzung problematischer Gebrauchsformen in Deutschland bisher nur für das Erwachsenenalter vor. Die Ergebnisse aus der Allgemeinbevölkerung sowie internationale und meist aus den USA stammende Studienergebnisse zur Verbreitung von SUD bei Jugendlichen lassen sich nicht einfach auf die in Deutschland lebenden Jugendlichen übertragen.

#### Ziel der Studie

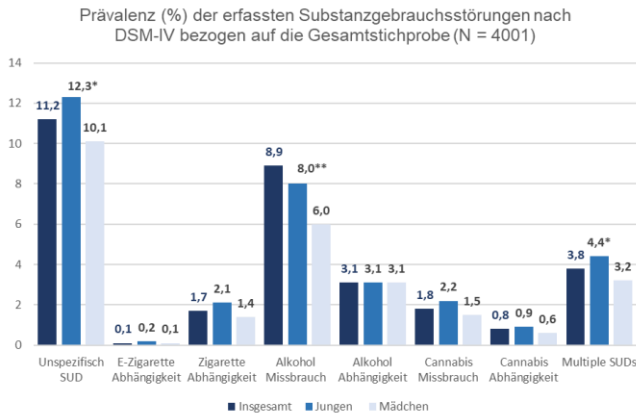
In der vorliegenden Studie sollte die Prävalenz substanzbezogener Störungen im Kindes- und Jugendalter anhand gängiger epidemiologischer Verfahren geschätzt werden. Zusätzlich sollten mögliche Zusammenhänge zwischen problematischen Konsumformen und Achtsamkeit, Impulsivität, Neugierde/ Sensation Seeking und externalisierenden und internalisierenden Verhaltensauffälligkeiten überprüft werden. Letzteres sollte einen Hinweis zur Nutzbarkeit achtsamkeitsorientierter Interventionen im Jugendalter geben, die sich in Prävention und Therapie von SUD bei Erwachsenen als sehr vielversprechend erwiesen haben.

#### Methoden

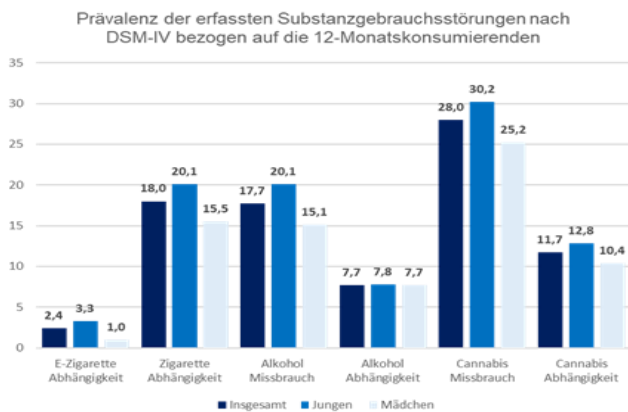
Die Befragung erfolgte von Oktober bis Dezember 2020 durch ein im Zusammenhang mit Suchtfragen erfahrenes Umfrageinstitut. Dazu wurde eine nach repräsentativen Gesichtspunkten zusammengestellte Stichprobe von insgesamt 4001 Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren eingeschlossen (Alter: 32%=12-13 Jahre, 34%=14-15 Jahre, 34%= 16-18 Jahre; 49,1% weiblich; Ausschöpfung lag bei 35%). Die Prävalenz des Problematischen Konsums (in %) wurde nach den DSM-IV Kriterien (mindestens 1 aus 4 Kriterien für Substanzmissbrauch, mindestens 3 aus 7 Kriterien für Substanzabhängigkeit, jeweils in den letzten 12 Monaten) erfasst und bezog sich auf die Substanzen Tabakzigarette, E-Zigarette, Alkohol und Cannabis. Die DSM-IV Kriterien entsprechen den Kriterien des DSM-5 weitgehend und konnten in vergangenen Studien über Selbstberichte in verschiedenen Populationen valide erfasst werden. Achtsamkeit (Mindful Attention and Awareness Scale for Adolescents), Impulsivität und Neugierde/ Sensation Seeking (beides über die Substance Use Risk Profile Scale) wurden über etablierte Fragebögen und als Persönlichkeitsmerkmale erfasst, Auffälligkeiten im Verhalten über den Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). Die Zusammenhänge mit problematischen Konsumformen wurden mittels logistischer Regressionen berechnet.

#### Ergebnisse

Zunächst wurde der Anteil derjenigen Kinder und Jugendlichen ermittelt, der die Kriterien für irgendeine der erfassten SUD erfüllt berechnet. Dieser betrug 11,2% wobei 4,4% der Befragten die Kriterien für SUDs im Zusammenhang mit mehreren Substanzen erfüllten (siehe Abbildung 1). Abhängigkeit war für Tabakzigaretten deutlich höher als für E-Zigaretten.



**Abbildung 1.** 12-Monatsprävalenz von SUD in der Gesamtstichprobe (N=4001).



**Abbildung 2.** 12-Monatsprävalenz von SUD bezogen auf die aktuelle Konsumierenden (Alkohol: N=1592, Cannabis: N= 264, Zigaretten: N=383, E-Zigarette: N=243).

Während sich die Prävalenz in der Gesamtstichprobe vor allem auf Missbrauch und Abhängigkeit im Zusammenhang mit Alkohol (8,9% bzw. 3,1%) bezog, zeigte eine zusätzlich Analyse, in der nur die aktuell Konsumierenden betrachtet wurden ein anderes Bild: Während unter den Befragten (N=1592, 39,8%), die in den vergangenen 12 Monaten Alkohol konsumiert hatten einen Anteil von 17,7% die Kriterien für Missbrauch und 7,1% die Kriterien für Abhängigkeit erfüllten, waren dies bei den aktuell Cannabis konsumierenden (N=264, 6,6%) mit 28% (Missbrauch) und 11,7% (Abhängigkeit) deutlich mehr Jugendliche (siehe Abbildung 2).

Die Regressionsanalysen ergaben signifikante Zusammenhänge zwischen dem Erfüllen irgendeiner

SUD und zwar risikosteigernd für männliches Geschlecht, Alter, Emotionale und Verhaltensprobleme, Impulsivität und Neugierde/Sensation Seeking und risikomindernd für Achtsamkeit. Insbesondere Achtsamkeit erwies sich als relevanter Schutzfaktor und senkte das (statistische) Risiko die Kriterien irgendeiner SUD um 46% und das Risiko für das Erfüllen mehrerer SUDs um 55%.

### Bewertung

Die Ergebnisse unterstreichen, dass problematische Konsumformen im Jugendalter sehr weit verbreitet sind. Bezogen auf die Gesamtheit der Jugendlichen im Alkohol-Hochkonsumland Deutschland sind die alkoholbezogenen Störungen am häufigsten. Unter den aktuell Konsumierenden finden sich hingegen anteilig deutlich mehr Cannabiskonsumierende. Bei den Tabakzigaretten ist ein abhängiges Konsumverhalten derzeit deutlich prävalenter gegenüber E-Zigaretten. Die Ergebnisse zeigen auch, dass wirkungsvolle und möglichst früh ansetzende Präventionsmaßnahmen für die verschiedenen Substanzen dringend geboten sind und Achtsamkeit eine vielversprechende Methode sein kann.

Dr. Nicolas Arnaud, Dipl.-Psych.

### Quelle

Arnaud, N., Wartberg, L., Simon-Kutscher, K., Thomasius, R. (2023). Prevalence of substance use disorders and associations with mindfulness, impulsive personality traits and psychopathological symptoms in a representative sample of adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02173-0>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg



## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 2. Wirkt sich eine elternorientierte Achtsamkeitsintervention auf den Substanzkonsum und die Psychopathologie von Kindern und Jugendlichen aus?

#### Hintergrund und Fragestellung

Die Adoleszenz ist eine Phase des Umbruchs. Jugendliche streben nach mehr Autonomie und biologische Veränderungen begünstigen die körperliche und psychische Entwicklung. Gleichzeitig ist die Adoleszenz eine besondere Risikophase für junge Menschen. Angemessene Reaktionen der Eltern auf neue Herausforderungen und Stresssituationen sind wichtig, da Jugendliche in der Adoleszenz sehr verletzlich sind. Eine hohe Stressbelastung der Eltern kann das bereits erhöhte Risiko für schädlichen Substanzkonsum und die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen bei Jugendlichen weiter verstärken. Psychische Erkrankungen äußern sich entweder in internalisierenden Symptomen (innere Konflikte, z.B. bei einer depressiven Episode) oder in externalisierenden Symptomen (von außen wahrnehmbar z.B. bei einer unruhigen Person). Elterlicher Stress wirkt sich negativ auf den Erziehungsstil und die Eltern-Kind-Beziehung aus. Die Forschung beschäftigt sich daher mit Interventionen zur Stressreduktion. Erste Studienergebnisse zeigen, dass erlernte Achtsamkeit Stressreaktivität, Ängstlichkeit, Substanzkonsum und Depression reduziert. Besonders hilfreich ist Achtsamkeit bei belasteten Müttern. Es bleibt zu untersuchen, ob eine elternorientierte Achtsamkeitsintervention auch positive Effekte auf den Substanzkonsum sowie auf die inter- und externalisierende Symptome der Kinder hat. Achtsamkeit beschreibt im Allgemeinen einen Zustand der Akzeptanz. Gedanken werden nicht bewertet. Die achtsame Person ist mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

#### Ziel der Studie

Die Studie untersuchte die Durchführbarkeit und Wirkung einer elternorientierten Achtsamkeitsintervention (EA) mit hochbelasteten

Müttern im Vergleich zu einer konventionellen Elternintervention (KE). Primäres Ziel war es, Unterschiede im Substanzkonsum der Jugendlichen und in der Ausprägung ihrer internalisierenden und externalisierenden Symptome zu vergleichen. Als Mediatorvariablen der elternorientierten Achtsamkeitsintervention wurden die Mutter-Kind-Beziehung und die mütterliche Achtsamkeit angenommen. Ihr Einfluss auf die Jugendlichen wurde ebenfalls untersucht. Es handelte sich um die erste randomisierte Kontrollstudie zu diesem spezifischen Thema.

#### Methoden

An der randomisierten Längsschnittstudie nahmen N=96 Mütter aus den USA teil, bei denen vor der Studienteilnahme ein erhöhtes Stressniveau diagnostiziert worden war. Ihre Kinder waren Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren. Jeweils 48 Familien wurden nach dem Zufallsprinzip der EA oder der KE zugeteilt. Die EA dauerte 8 Wochen und beinhaltete Übungen und Informationen zur Achtsamkeit. Die KE diente als Kontrollgruppe. Es basierte auf verkürzten Inhalten etablierter Interventionmaßnahmen. Fragebogendaten und Interviews wurden vor den Interventionen, unmittelbar nach den Interventionen, 6 Monate danach und 12 Monate danach erhoben. Ausgewertet wurden Daten zum Substanzkonsum der Jugendlichen, zu internalisierenden und externalisierenden Symptomen der Jugendlichen (Selbsteinschätzung und Einschätzung der Mütter), zur mütterlichen Achtsamkeit und zur Mutter-Kind-Beziehung.

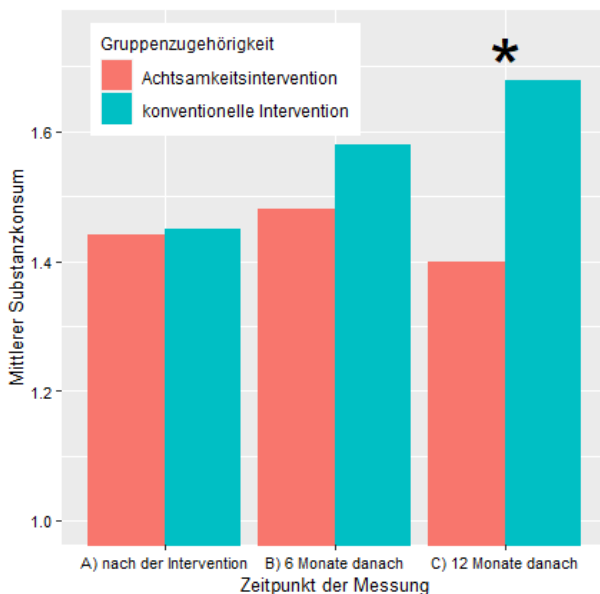
#### Ergebnisse

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass die EA im Vergleich zur KE einen Anstieg des Substanzkonsums bei den Jugendlichen verhinderte. 12 Monate nach der





Intervention war dieser Unterschied zwischen den Gruppen statistisch signifikant (siehe Abbildung 1). Die von den Müttern berichteten externalisierenden Symptome der Jugendlichen nahmen nur in der KE über die Zeit zu. Bei den von den Jugendlichen selbst berichteten externalisierenden Symptomen konnte jedoch kein Gruppenunterschied festgestellt werden. Auch die Einschätzung der internalisierenden Symptome blieb in beiden Gruppen unauffällig. Sekundäre explorative Regressionsanalysen ergaben, dass lediglich die Zunahme der mütterlichen Achtsamkeit den Interventionserfolg bei den externalisierenden Symptomen medierte. Weitere Effekte vermuteter Mediatorvariablen waren nicht signifikant.



**Abbildung 1.**

\*kennzeichnet einen signifikanten Unterschied zwischen den Interventionsgruppen (nach 12 Monaten) in Bezug auf den durchschnittlichen Substanzkonsum der Jugendlichen. (Die Werte in der Grafik sind nicht exakt. Sie sollen lediglich die wichtigsten Ergebnisse der Studie veranschaulichen.)

### Bewertung

Die vorliegende Studie hat die Bedeutung des Erziehungsstils in der Adoleszenz aufgezeigt. Eltern haben einen entscheidenden Einfluss auf das Konsumverhalten ihrer Kinder in dieser Risikophase. Jugendliche, deren Mütter an einer elternorientierten

Achtsamkeitsintervention teilgenommen hatten, wiesen 12 Monate nach der Intervention keinen signifikanten Anstieg des Substanzkonsums auf. Auch eine Zunahme externalisierender Symptome wurde verhindert. Dies gelang der konventionellen Elternintervention nicht. Die Jugendlichen profitierten insbesondere von der mütterlichen Achtsamkeit, die durch die EA gefördert wurde. Indirekt war die mütterliche Achtsamkeit als potentieller Interventionsmechanismus für die Prävention externalisierender Symptome verantwortlich. Obwohl die Mütter in dieser Studie mit der Intervention sehr zufrieden waren, war die Teilnahme eher gering (nur 69% nahmen an mindestens einer Interventions-sitzung teil). Dennoch sind die Ergebnisse dieser Studie relevant, da sie zeigen, dass Achtsamkeit einen positiven Einfluss auf die Erziehung von Kindern haben kann. Es stellt eine Alternative zu anderen effektiven Elterntrainings dar. Väter waren übrigens ebenfalls eingeladen worden an der Achtsamkeitsintervention teilzunehmen, taten dies aber nur in 5 Fällen und konnten daher nicht in die Auswertung einbezogen werden.

Julian Harbs, M.Sc.

### Quelle

Chaplin, T. M., Mauro, K. L., Curby, T. W., Niehaus, C., Fischer, S., Turpyn, C. C., Martelli, A. M., Miller, A. B., Leichtweis, R. N., Baer, R., & Sinha, R. (2021). Effects of A Parenting-Focused Mindfulness Intervention on Adolescent Substance Use and Psychopathology: A Randomized Controlled Trial. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(7), 861–875. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00782-4>



Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg

## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 3. Regeln, Rollenmodel oder allgemeines Klima zu Hause? Die Rolle elterlicher und familiärer Aspekte in der problematischen Nutzung von sozialen Medien unter Kindern und Jugendlichen

#### Hintergrund und Fragestellung

Soziale Medien sind vor allem in der Pandemie ein integraler Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Trotz ihrer vielen Vorteile hat die zunehmende Beliebtheit von sozialen Medien aber auch zu einer Zunahme an problematischen Nutzungsmustern, vor allem unter Jugendlichen, geführt. Eine problematische Mediennutzung geht neben hohen Nutzungszeiten mit einem Kontrollverlust und einem erhöhten Risiko für negative körperliche, psychische oder soziale Folgen einher (z.B. Fehlzeiten in der Schule, Depression, Schlafprobleme, Einsamkeit). Ätiologische Studien zeigen, dass beispielsweise Impulsivität oder Neurotizismus aber auch Depression, Stress und Hyperaktivität mit einem erhöhten Risiko für die problematische Nutzung von sozialen Medien assoziiert sind. Insgesamt weniger erforscht ist die Rolle von familiären Faktoren in der Ausbildung problematischer Nutzungsmuster. Dabei spielt der familiäre Kontext eine zentrale Rolle in der Sozialisation der Kinder und kann wichtige Ressourcen bieten, um der Entwicklung von Problemverläufen entgegenzuwirken. Eine Ausweitung der Forschung bezüglich familiärer Risiko- und Resilienzfaktoren und ihrer relativer Bedeutung in der Ausbildung problematischer Nutzungsmuster von sozialen Medien ist somit von großer Bedeutung.

#### Ziel der Studie

Anhand von Daten aus der ersten Welle der niederländischen Längsschnitserhebung "Digital Family Project" wurde der Zusammenhang zwischen verschiedenen familiären Faktoren und einer problematischer Nutzung von sozialen Medien im Kindes- und Jugendalter untersucht. Darüber hinaus wurde auch die relative Bedeutung der berücksichtigten Faktoren in der Ausbildung problematischer Nutzungsmuster untersucht.

#### Methoden

An der Befragung nahmen 403 Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 19 Jahren (darunter auch Geschwister) und 396 dazugehörige Elternteile aus den Niederlanden teil. Mittels der Social Media Disorder Scale (SMDS) wurden potenzielle problematische Nutzungsmuster der Kinder und Jugendlichen erhoben. Zu den "Eltern-Kind Faktoren" wurden die Kinder zu verschiedenen Aspekten der elterlichen Erziehung befragt. Dazu zählte das Aufstellen von internetspezifischen Regeln, elterliche reaktive Restriktion der Mediennutzung der Kinder (z.B. Ausschalten des Computers bei anhaltender Nutzung) und elterliche Co-Nutzung des Internets zusammen mit den Kindern (z.B. gemeinsames Streaming/Gaming). Das Eltern-Erziehungsstil-Inventar gab darüber hinaus Aufschluss über den allgemeinen Erziehungsstil der Eltern. Dabei sollten die Kinder beurteilen, inwiefern ihre Eltern auf ihre Bedürfnisse eingehen, ihre Autonomie respektieren, aber auch Grenzen setzen. Zu den *Elternfaktoren* zählten die eigene Mediennutzung und mentale Gesundheit der Eltern, die aus Elternperspektive erhoben wurden. *Familienfaktoren* umfassten die Familienfunktionalität, Zusammenleben der Eltern und den sozioökonomischen Status. Alter und Geschlecht der Kinder dienten als Kontrollvariablen.

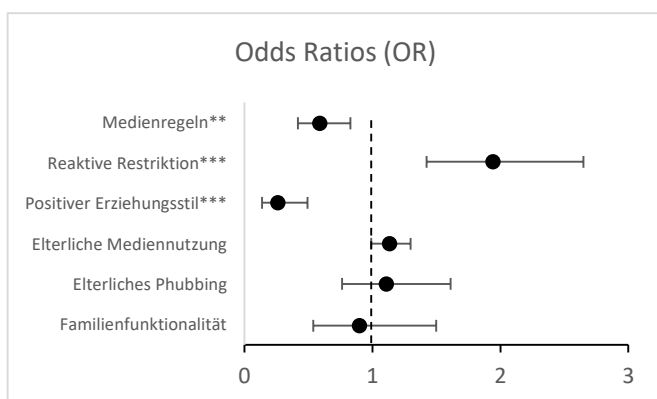
#### Ergebnisse

Zunächst wurde mittels logistischer Regressionsanalysen untersucht, welche Eltern-Kind, Eltern- und Familienfaktoren unabhängig voneinander mit problematischer Social Media-Nutzung der Jugendlichen (SMDS, abhängige Variable) in Verbindung standen. Die Ergebnisse zeigen, dass das Aufstellen von Medienregeln, ein allgemeiner positiver Erziehungsstil sowie eine hohe Familienfunktionalität eine protektive Wirkung hatten. Eine reaktive



Restriktion der jugendlichen Mediennutzung hingegen erhöhte das Risiko für problematische Nutzungsmuster bei den Kindern. Gleichermäßen konnten eine höhere eigene Mediennutzung der Eltern, darunter auch elterliches "Phubbing" (d.h. die Nutzung von digitalen Medien in sozialen Situationen, statt seinem Gegenüber Aufmerksamkeit zu schenken) mit problematischer Social Media-Nutzung der Kinder in Verbindung gebracht werden. Alle anderen hier untersuchten Faktoren zeigten keinen signifikanten Zusammenhang mit problematischer Social Media-Nutzung der Kinder.

Um die relative Bedeutung der einzelnen Faktoren zu bestimmen, wurden in einem nächsten Schritt alle zuvor signifikanten Variablen zusammen in ein multiples logistisches Regressionsmodell aufgenommen. Hier zeigte sich, dass die Eltern-Kind Faktoren (Medienregeln, positiver Erziehungsstil, reaktive Restriktionen) den stärksten Einfluss hatten - sie blieben die einzigen signifikanten Prädiktoren, wenn für alle anderen Faktoren kontrolliert wurde (siehe Abb.1).



**Abbildung 1.**

Relative prädiktive Rolle von familiären Faktoren für problematische Social Media-Nutzung (SMDS) der Kinder. OR > 1 = Risikofaktor. OR < 1 = protektiver Faktor. \*\*\* $p \leq .001$ . \*\* $p \leq .01$ . N = 403 Jugendliche.

### Bewertung

Die Ergebnisse unterstreichen, dass die elterliche Erziehung eine sehr wichtige Rolle in der Regulation der Mediennutzung ihrer Kinder spielt. So können

Eltern durch einen adaptiven Erziehungsstil (d.h. auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen, ihre Autonomie respektieren, aber auch Grenzen setzen) sowie internetspezifische Regelaufstellung der Ausbildung von problematischen Nutzungsmustern entgegenwirken. Dabei hängt die Präventionswirkung von Medienregeln jedoch davon ab, ob die Regeln vorab klar kommuniziert werden oder als situativ-impulsive Reaktion auf die fortlaufende Mediennutzung der Kinder erfolgen. Letzteres konnte in der aktuellen Studie sogar als Risikofaktor für problematische Nutzung von sozialen Medien identifiziert werden und sollte demnach vermieden werden. Auch wenn Eltern- und Familienfaktoren im multivariaten Modell keine signifikanten Prädiktoren mehr waren, zeigte die individuelle Betrachtung, dass auch die elterliche eigene Mediennutzung sowie die allgemeine Familienfunktionalität einen Einfluss auf die Mediennutzung der Kinder hat. Insgesamt sollten sich Präventionsmaßnahmen auf allgemeine und internetspezifische Erziehungspraktiken der Eltern als sehr bedeutsame Faktoren fokussieren, aber auch Eltern als Rollenmodelle der Kinder einbinden und den weiteren Familienkontext stärken, der das sozial-emotionale Klima zu Hause prägt.

Hanna Wiedemann, M.Sc.

### Quelle

Geurts, S. M., Koning, I. M., Vossen, H. G., & van den Eijnden, R. J. (2022). Rules, role models or overall climate at home? Relative associations of different family aspects with adolescents' problematic social media use. *Comprehensive Psychiatry*, 116,152318. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152318>



Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Gerichtsstand: Hamburg



## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 4. Wie effektiv ist eine zweiwöchige Abstinenz von digitalen Spielen für die psychische Gesundheit und problematisches Computerspielen? Eine längsschnittliche Untersuchung junger Erwachsener

#### Hintergrund und Fragestellung

Digitale Spiele, sowohl online als offline, erfreuen sich auch nach der Covid-19 Pandemie weiterhin großer Beliebtheit bei jungen Menschen. Hierbei empfinden vor allem erfahrene Gamer und Gamerinnen das sogenannte Flow-Erleben als besonders intensive Form von Freude und Vergnügen, die andere Aktivitäten und Aufgaben in den Hintergrund rücken. So können digitale Spiele kurzfristig positive Emotionen verstärken und gleichzeitig ein starkes Verlangen danach verursachen. Hierbei spielt auch die Dauer des Spielens eine wichtige Rolle. Bei übermäßiger Nutzung besteht die Gefahr für die Entwicklung einer sogenannten Computerspielstörung. Sowohl die ICD-11 als auch der DSM-5 haben die Computerspielstörung als Störungsbild anerkannt. Laut DSM-5 umfasst sie neun Kriterien (Fixierung, Toleranz, Entzug, Persistenz, Flucht, Probleme, Täuschung, Verdrängung und Konflikte), von denen für eine Störung mindestens fünf erfüllt sein müssen. Zudem geht die Computerspielstörung oft mit psychischen Problemen einher und betrifft vor allem junge Menschen. Es fehlt bislang allerdings an fundierten, niederschweligen Interventionsangeboten, die dem problematischen Spielen entgegenwirken und das psychische Wohlbefinden verbessern.

#### Ziel der Studie

Das Hauptziel der hier berichteten Studie lag bei der Untersuchung der Effektivität einer Intervention, die eine zweiwöchige Abstinenz von digitalen Spielen sowie einen täglichen Compliance-Tagebucheintrag zum Tracken der Einhaltung der Abstinenz über den Studienzeitraum umfasste.

#### Methoden

Im Rahmen einer experimentellen, längsschnittlichen Studie mit einer Interventions- und Kontrollgruppe wurde die zweiwöchige Intervention anhand von fünf Messzeitpunkten untersucht (Baseline= Tag 0, Zwischenstatus= Tag 7, Post-Intervention= Tag 15, Follow-Up 1= Tag 30, Follow-Up 2= Tag 90). Im Zeitraum von April 2020 bis Juni 2021 wurden junge Erwachsene aus Deutschland unter anderem über Online- und Social Media Plattformen und Studierendenportale eingeschlossen. Hierbei wurden N= 131 (71% männlich, M= 26.21, SD=7.70) in die Interventionsgruppe und N= 140 (72% männlich, M= 25.10, SD= 4,94) in die Kontrollgruppe randomisiert. Die Interventionsgruppe erhielt per E-Mail die Instruktion, eine zweiwöchige Abstinenz von digitalen Spielen zusammen mit einem täglichen Compliance-Tagebuch durchzuführen. Das Compliance-Tagebuch diente der Dokumentation möglicher Rückfälle und sollte mit einer kurzen Erläuterung erfasst werden. Die Kontrollgruppe erhielt keine weiteren Instruktionen.

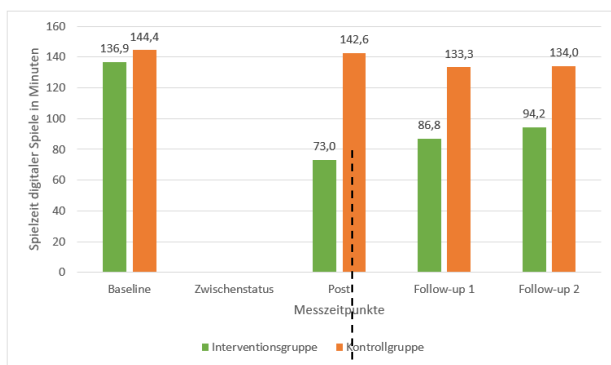
In der vorliegenden Auswertung sind Messdaten zum Computerspielverhalten, Flow-Erleben beim Spielen sowie täglichem Stress, Ängstlichkeit und positiver mentaler Gesundheit berücksichtigt. Diese wurden mit Hilfe von Selbstberichtsfragebögen digital erhoben. Die Computerspielstörung wurde anhand der Internet Gaming Disorder Scale (IGDS) gemessen, welche eine Computerspielstörung anhand der DSM-5 Kriterien einordnet. Zudem wurde die Nutzung von sozialen Medien erhoben, um für einen möglichen Anstieg bei anderen Online-Aktivitäten zu kontrollieren.

#### Ergebnisse

Nach nur zwei Wochen Abstinenz von digitalen Spielen zeigte sich eine Reduktion zwischen Baseline und den anderen Messzeitpunkten sowohl bei den Spielzeiten, dem Flow-Erleben und der Computerspielstörung als



auch beim täglichen Stresserleben und der Ängstlichkeit in der Interventionsgruppe (siehe Abb. 1 für Verlauf der Spielzeiten über die Messzeitpunkte). Zudem zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen der Kontroll- und Interventionsgruppe in allen vorher genannten Dimensionen. Die positive mentale Gesundheit stieg in der Interventionsgruppe über den Messzeitraum signifikant an und unterschied sich auch signifikant zwischen Kontroll- und Interventionsgruppe. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die positiven Effekte der zweiwöchigen Intervention über einen Zeitraum von bis zu drei Monaten auch nach Abschluss der Intervention anhalten. Zudem konnte kein Anstieg bei der Nutzung sozialer Medien festgestellt werden.



**Abbildung 1.**

Überblick der berichteten Spielzeiten digitaler Spiele über die fünf Messzeitpunkte, Vergleich Interventionsgruppe und Kontrollgruppe (Interventionsgruppe: N= 131; Kontrollgruppe N= 140).

### Bewertung

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine zweiwöchige Abstinenz von digitalen Spielen bereits eine Verbesserung der Symptomatik einer Computerspielstörung und mentaler Gesundheit bewirken kann, die über drei Monate hinweg anhält. Hierbei wurde eine bewusste und kontrollierte Kurzzeit-Abstinenz über zwei Wochen digital umgesetzt und mit Hilfe eines täglichen Compliance-Tagebuchs komplementiert. Die Ergebnisse bieten einen hilfreichen Beitrag zur Entwicklung weiterer Interventionen im klinischen Kontext und für Präventionsprogramme. Auch wenn

die Stichprobe vorwiegend junge Erwachsene umfasste, lassen sich Implikationen für Kinder und Jugendliche ableiten, welche laut Studien noch häufiger von problematischem Computerspielen betroffen scheinen. Zudem lassen sich die Befunde für zukünftige Studien auf weitere Arten digitaler Medien ausweiten bzw. geben Inspiration hierfür. Ein wichtiger Punkt zur Einordnung der Befunde betrifft außerdem noch die Zusammensetzung der Stichprobe. Rund 70% der Stichprobe waren männlich, welche die Aussagekraft für weibliche Probandinnen einschränkt. Jedoch zeigen aktuelle Studien, dass auch die Anzahl an weiblichen Gamerinnen weiter ansteigt. Zukünftige Studien sollten daher möglichst repräsentative Stichproben untersuchen, um Geschlechterunterschiede zu identifizieren. Nichtsdestotrotz, bietet die vorliegende Studie einen wichtigen Beitrag für die Versorgungsforschung, da sie eine kurze, niederschwellige und leicht zu implementierende Intervention vorstellt und von guter Effektivität berichtet.

Katharina Busch, M.Sc.

### Quelle

Brailovskaia, J., Meier-Faust, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2022). A two-week gaming abstinence reduces Internet Gaming Disorder and improves mental health: An experimental longitudinal intervention study. *Computers in Human Behavior*, 134, 107334.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg