



## Selbsthilfegruppen

Hepatitis-C-Selbsthilfegruppen Seite 56

Elternkreise drogengefährdeter  
und drogenabhängiger Jugendlicher Seite 58

**Prävention, Suchtkoordination  
und Vermittlung** Seite 62

## DO Suchthilfe

Ambulante Dienste Seite 70

Entzug Seite 70

Übergangseinrichtungen Seite 70

Stationäre Rehabilitation Seite 70

Nachsorge Seite 71

Soziotherapeutische Einrichtungen Seite 71

Soziale Betriebe Seite 72

**Impressum** Seite 74

## Kurz vor Redaktionsschluss

### Wenn Spielen süchtig macht

Exzessives Computerspiel kann zur Sucht werden. Psychologen von der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe der Charité-Universitätsmedizin Berlin präsentieren auf dem Forum der Europäischen Hirnforscher in Wien Forschungsergebnisse, die bestätigen, dass Computerspielsucht und Alkohol- oder Cannabis- Abhängigkeit auf vergleichbaren Mechanismen beruhen. „Die Hirnreaktionen von exzessiven Computerspielern sind ähneln jenen von Alkohol- oder Cannabissüchtigen“, erläutert der Sonderpädagoge Ralf Thalemann. Spielen macht Spaß. Doch aus dem Spaß kann sich eine Abhängigkeit entwickeln, wenn das Gehirn auf Dauer bestimmten Belohnungsreizen ausgesetzt wird. Die positiven Reize führen zur vermehrten Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin im Vorderhirn und - wie beim Konsum von Drogen - zum ersehnten Glücksgefühl. Als Folge wiederholter Belohnungsreize entsteht ein „Suchtgedächtnis“. Dies ist nach Ergebnissen einer Befragung von über 7.000 Computerspielern bei mehr als jedem zehnten Spieler der Fall. Die Berliner Forschergruppe um Dr. Sabine M. Grüsser-Sinopoli und Ralf Thalemann wollte wissen, wie sich exzessives Computerspiel auf die Hirnaktivität auswirkt. Die Forscher etablierten in zwei Gruppen von Spielern: sie verglichen 15 „normale“ Computerspieler mit 15 „exzessiven“ Computerspielern. Als exzessiv wurde eingestuft, wer mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllte: unstillbares Verlangen, Toleranzentwicklung, Entzugssymptome, Vernachlässigung anderer Interessen, Kontrollverlust, sowie anhaltend exzessives Spielen trotz schädlicher Folgen. In beiden Gruppen zeigten die Forscher den Spielern Fotos von neutralen Gegenständen, sowie ein Standbild aus einem Computerspiel. Sie untersuchten zwei verschiedene Hirnreaktionen auf die visuellen Reize: ein Elektroenzephalogramm (EEG) ermittelte die Aktivität der Gerhirnströme, ein Elektromyogramm (EMG) dokumentierte auf einen lauten Knall hin den Schreckreflex, ein Messinstrument für die emotionale Bedeutung von Reizen. Das Ergebnis: exzessive Spieler zeigten eine deutlich erhöhte Hirnaktivität, wenn die Szene aus dem Computerspiel gezeigt wurde. Sie erschrakten beim Anblick der Spielszenen viel weniger als beim Anblick neutraler Reize. (Wie war es bei den „normalen“ Spielern?) Das bedeutet, dass die Spielszenen bei den exzessiven Spielern sehr positiv besetzt sind. „Zusammenfassend kann man sagen, dass die EEG- und EMG-Muster von exzessiven Computerspielern und Alkohol- oder Cannabissüchtigen vergleichbar sind. Das Belohnungssystem wird aktiviert und die positiven Erfahrungen in einem Suchtgedächtnis im Gehirn gespeichert“, so Thalemann. Die Spielsucht hat für den Spieler in der Regel ganz bestimmte Funktionen und Vorteile. Um von der Sucht loszukommen, müssen Eltern und Kinder herausfinden, welche Funktion das Spiel hat. In einem zweiten Schritt suchen die Beteiligten nach einer Alternative: welche anderen Tätigkeiten können diese Funktion - beispielsweise ein gesteigertes Selbstwertgefühl - übernehmen? Anders als bei stoffabhängiger Sucht besteht bei der Spielsucht keine körperliche Abhängigkeit. Kinder und Jugendliche müssen daher nicht völlig auf das Computerspiel verzichten, sondern lernen, es kontrolliert zu betreiben. „Es ist wenig Erfolg versprechend, nur das Scheitern zu bestrafen. Wenn Kinder die miteinander vereinbarten Regeln befolgen, sollten Belohnungen winken“, so der Expertenrat. Das müssen keine Geschenke sein. Die besten Belohnungen sind gemeinsame Aktivitäten, die Spaß machen.

ProScience Communications, Barbara Ritzert