

Kurzbericht des BMG-geförderten Forschungsvorhabens

Vorhabentitel	Entwicklung und Evaluation eines Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen und deren Angehörigen (OASIS)
Schlüsselbegriffe	Internetabhängigkeit, Internetsucht, Online-Beratung, Selbsttest
Vorhabendurchführung	LWL-Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Vorhabenleitung	PD Dr. med. Bert te Wildt, Dr. med. Jan Dieris-Hirche
Autor(en)	PD Dr. med. Bert te Wildt, Dr. med. Jan Dieris-Hirche, Laura Bottel
Vorhabenbeginn	1.07.2016
Vorhabenende	30.06.2018

1. Vorhabenbeschreibung und Vorhabenziele

Internetabhängigkeit ist eine neuartige, gesellschaftlich zunehmend relevante Form der Verhaltenssucht mit steigenden Prävalenzraten. Wie bei anderen Suchterkrankungen bedarf es auch bei der Internetabhängigkeit niedrigschwelliger Angebote, um Betroffene zu erreichen und für eine Therapie zu gewinnen. Ein nicht unerheblicher Anteil der Internetabhängigen kommt bislang nicht im Hilfesystem an, nicht zuletzt weil diese neuartige Suchterkrankung bei der Bevölkerung und im Medizinsystem noch wenig bekannt ist und es bisher wenige spezialisierte Anlaufstellen gibt. Zudem weisen sehr viele Betroffene Begleitsymptome von Depression und Ängstlichkeit auf, was oft mit einem ausgeprägten sozialen Rückzug und Vermeidungsverhalten einhergeht. Wie bei anderen Suchterkrankungen bedarf es deshalb niedrigschwelliger Angebote, um die Betroffenen erreichen zu können. Zu diesem Zweck ist im Rahmen dieses Pilotprojekts der innovative Online Ambulanz Service für Internetsüchtige (OASIS) entwickelt und evaluiert worden.

Neben der Klärung der Frage, für welche Internetabhängigen das Angebot einer Online-Ambulanz besonders sinnvoll ist, war es vor allem das Ziel von OASIS Internetabhängige im Internet selbst zu erreichen und für eine spezifische Behandlung ihrer Erkrankung in einem analogen Beratungs- oder Therapiesetting zu motivieren. Gleichzeitig sollte erfasst werden, in wie weit sich differenzielle Effekte auf die Veränderungsbereitschaft der Betroffenen durch die zwei webcam-basierten Online-Sprechstunden ergeben. Neben der Ansprache von Betroffenen berät OASIS auch Angehörige von bislang nicht behandlungswilligen Internetabhängigen, um diese indirekt für eine spezifische Behandlung ihrer psychischen Erkrankung zu motivieren.

2. Durchführung und Methodik

OASIS verfolgt den Ansatz, Internetabhängige im Internet selbst anzusprechen, um sie deutschlandweit in analoge Beratungs- oder Behandlungssettings zu führen. Der Zugang zu OASIS sollte für alle Betroffenen möglichst niedrigschwellig und einfach sein. Nach einem Selbsttest auf der neu etablierten Online-Plattform www.onlinesucht-ambulanz.de werden erwachsene Internetabhängige zu einer webcam-basierten Online-Sprechstunde mit einem realen Berater bzw. einer realen Beraterin eingeladen. In dieser findet eine erste Kontaktaufnahme, Beratung und vor allem eine strukturierte Diagnostik statt. In der folgenden zweiten Online-Beratung wird mittels Techniken der Motivationalen Gesprächsführung eine Verbesserung der Veränderungsmotivation angeregt und eine individuelle Therapieempfehlungen und Vermittlung vor Ort angestrebt. Vor und

nach den Online-Sprechstunden werden die Betroffenen gebeten, einige Fragebögen zu ihrer Internetnutzung, Veränderungsmotivation und Symptomschwere zur Verlaufsbeurteilung auszufüllen. Zudem bietet OASIS auch für erwachsene Angehörige von bislang unmotivierten Internetabhängigen (ab 14 Jahren) die Möglichkeit in einem verkürzten Verfahren mit zweizeitiger Diagnostik und Beratung entsprechende Unterstützung und Empfehlungen zu geben.

3. Gender Mainstreaming

Bislang galt Internetabhängigkeit als ein neuartiges Suchtphänomen, das vor allem Jungen und junge Männer betrifft. Epidemiologische Untersuchungen zeigen jedoch, dass der Anteil von betroffenen Mädchen und jungen Frauen ähnlich hoch ist wie der von Jungen und jungen Männern. Bislang haben diverse klinische Studien gezeigt, dass kaum weibliche Internetabhängige im analogen Hilfesystem ankommen. Das Projekt war unter anderem auch dafür gedacht, die im analogen Hilfesystem unterrepräsentierten weiblichen Betroffenen zu erreichen, um mehr über die Erscheinungsformen, Entstehungsbedingungen und Begleiterkrankungen von weiblichen Internetabhängigen zu erfahren. Vor diesem Hintergrund wurde die Teilnahme von Frauen an dem Projekt besonders begrüßt. Die Geschlechter werden durch die Art der Akquise gleichermaßen angesprochen. Die Zugangsvoraussetzungen von OASIS schließen keine Gruppen aufgrund ihrer Geschlechtszugehörigkeit aus und berücksichtigen darüber hinaus auch transidente Geschlechtsidentitäten. Zusätzlich erleichtern die Rahmenbedingungen die individuelle Teilnahme an der Studie, da die Online-Plattform rund um die Uhr erreichbar ist und Termine flexibel vereinbart werden können, wodurch Rücksicht auf etwaige Verpflichtungen hinsichtlich beruflicher Tätigkeiten und der Betreuung von Kindern genommen wird.

4. Ergebnisse, Schlussfolgerung und Fortführung

In insgesamt 18 Monaten der Rekrutierung nahmen 27.629 Menschen an der Selbsttestung auf dem frei zugänglichen OASIS-Portal teil. Tatsächlich zeigten über 45% (n=12.512) aller Befragten gelegentliche Tendenzen für eine problematische Internetnutzung und immerhin etwa 9% (n=2.292) deutliche Anzeichen für einen mindestens schädlichen Internetkonsum. In der Art der Internetnutzung ließen sich zwei deutliche Problembereiche identifizieren: a) die exzessive Nutzung von Computerspielen sowie b) von Internetpornographie bzw. Cybersex. Soziale Medien spielten eher bei Betroffenen weiblichen Geschlechts mit einer missbräuchlichen Nutzung aber nicht mit dem Vollbild einer Sucht eine Rolle.

Über 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (82% männlich, Durchschnittsalter 32 Jahre) entschieden sich für eine Anmeldung zur Studie und 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer durchliefen mindestens die 1. Online-Beratung sowie die damit verbundenen Fragebogentestungen. Die innovative OASIS-Intervention zeigte im Verlauf signifikante Verbesserungen der Veränderungsmotivation (z.B. nächste Schritte angehen), eine signifikante Reduktion der Suchtsymptome (z.B. Craving (Verlangen), Kontrollverlust) sowie eine signifikante Reduktion der Internetnutzungsdauer mit zumeist mittleren Effektstärken.

Auch von den Angehörigen wurde das OASIS-Projekt gut angenommen. Innerhalb der Projektlaufzeit füllten 3.402 Personen den Selbsttest für Angehörige auf dem OASIS-Portal aus, wovon 86% die Rückmeldung bekamen, dass die Teilnahme am Projekt empfehlenswert ist. Insgesamt haben sich 76 Angehörige ein Benutzerkonto erstellt. Die meisten Angehörigen (91%) berichteten von einer exzessiven Nutzung von Online-Computerspielen bei den Betroffenen. Von 39% der Angehörigen gab es die Rückmeldung, dass der oder die Betroffene und/oder Angehörige nach der OASIS-Teilnahme Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort in Anspruch nahmen und 58% gaben als Rückmeldung, dass OASIS ihnen Wege aufgezeigt hat, die Kommunikation mit dem bzw. der Betroffenen zu verbessern.

Einige systemimmanente Hürden haben allerdings dazu geführt, dass die Zahl derjenigen insgesamt noch relativ klein ist, die sich für das Beratungsprogramm anmelden und dies bis zum Ende für sich nutzen. Um dies zu verbessern, müsste für die Nutzerinnen und Nutzer die Kontaktaufnahme und die Kommunikation noch einfacher und variabler gestaltet werden. Um dies zu gewährleisten, könnte zu Beginn die Möglichkeit einer anonymen Kontaktaufnahme dies auch über andere Kommunikationsmittel wie Telefon, Chat und Email ermöglicht werden. Außerdem wäre es sinnvoll, auf die Verwendung von Fragebögen zu verzichten und die Anzahl der Sprechstundentermine zu erhöhen.

Das wichtigste Ergebnis der Pilotphase von OASIS ist allerdings die Erkenntnis, dass die angestrebte Vermittlung in eine ambulante Einrichtung im analogen Hilfesystem offensichtlich dann besonders gut gelingt (dortige Vermittlungsquote von 93%), wenn eine Kontinuität in der therapeutischen Beziehung im Übergang von der Online- zur Offline-Behandlung gegeben ist. Aus diesem Grund sollte das OASIS im Zuge einer zweiten Projektstufe deutschlandweit anderen Fachambulanzen und Fachstellen zur Verfügung gestellt werden. Das Pilotprojekt ist von Anfang an mit dem Ziel an den Start gegangen, das Programm in Zukunft flächendeckend vor Ort und vom Gesundheitssystem getragen anbieten zu können.

Diejenigen, die das Programm bereits durchlaufen haben, profitieren schon jetzt von der Diagnostik und der motivationalen Beratung. Es ergeben sich signifikante Verbesserungen hinsichtlich der Symptomatik, der Internetnutzungsdauer, der Krankheitsakzeptanz und der Veränderungsbereitschaft. Insgesamt wird der Nutzen des Projekts von einem Großteil der Betroffenen als positiv eingeschätzt. Die abschließende Evaluation des OASIS Programms zeigte, dass die webcambasierten Interventionen von nahezu allen Teilnehmenden (98%) als angenehm empfunden wurden und 83% aller Teilnehmenden OASIS als hilfreich erlebt haben.

Zusammenfassend steht mit der Entwicklung von OASIS ein neues, hilfreiches und wirksames online-basiertes Hilfsmittel zur Verfügung, welches den Radius des medizinischen Hilfesystems zugunsten von Internetabhängigen aber auch anderweitig psychisch Erkrankten flexibel und zeitgemäß erweitern kann.

5. Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Mit dem Projekt wurde eine innovative Intervention entwickelt, mit der Hilfesuchende im Internet erreicht werden, also dort, wo die Sucht entsteht. OASIS trägt zu den Zielen der nationalen Strategie zur Drogen- und Suchtpolitik für den Bereich substanzunabhängige Süchte bei und stellt einen weiteren Baustein dar, um Betroffenen besser zu helfen.

6. Verwendete Literatur

Bischof, G., Bischof, A., Meyer, C., John, U., & Rumpf, H. J. (2013). Prävalenz der Internetabhängigkeit-Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI). *Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck: Universität zu Lübeck.*

Lee, J. Y., Park, E. J., Kwon, M., Choi, J. H., Jeong, J. E., Choi, J. S., et al. (2014). The difference in comorbidities and behavioral aspects between internet abuse and internet dependence in Korean male adolescents. *Psychiatry investigation, 11*(4), 387-393.

Petersen, K. U., Thomasius, R., Schelb, Y., Spieles, H., Trautmann, S., Thiel, R., & Weymann, N. (2010). *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland.* Pabst Science Publ.