

Vom Gaming zum Training

Sportbasierte Verhaltenssubstitution in der Therapie Medienbezogener Störungen



P. Martzog, S. Sczudlek, I. Hach & P. Nonell



Hintergrund und Forschungsstand

Im Kindes- und Jugendalter liegen die Prävalenzen medienbezogener Störungen in Deutschland bei 3,4% bzgl. Digitaler Spiele, 4,7% bzgl. Sozialer Netzwerke und 2,6% bzgl. Streaming¹. Angesichts des dringlichen Behandlungsbedarfs, ist die Versorgungslage regional als unzureichend einzuschätzen. Zudem setzen existierende kognitiv behaviorale Behandlungsansätze² bislang nur in begrenztem Umfang auf Sportaktivitäten (SPA) in der Verhaltenssubstitution. SPA sind jedoch als starker Zeitverdrängungsmechanismus bzgl. problematischer Mediennutzungsgewohnheiten³ und bzgl. der sozialer Reintegration einzuschätzen, wenn sie im Verein stattfinden.

Forschungsprojekt und Ziele

- Ziel 1:** Schaffung eines Angebots für die regionale Versorgung von Jugendlichen mit medienbezogenen Störungen in der Institutsambulanz der KJP Nürnberg
- Ziel 2:** Modifikation des gruppentherapeutischen Behandlungsprogramms „*Lebenslust statt Onlineflucht (LLOF)*“² durch Eingliederung der Jugendlichen in die städtische Sportvereinsstruktur (Modifikationsschwerpunkt).
- Ziel 3:** Implementierung des Behandlungsprogramms (LLOF) mit Pilotierung hinsichtlich Akzeptanz, Durchführbarkeit und Nutzen bzgl. einer Symptomreduktion bei medienbezogenen Störungen.

Interessenskonflikt: Projektförderung durch die Emanuel-Wöhrl-Stiftung



Intervention (LLOF)



Vorbereitung

- Psychoedukation
- Motivierende Gesprächsführung
- Ressourcenaktivierung

Handeln

- Zielsetzung und Handlungsplanung
- Elterngespräche
- Verhaltenssubstitution durch Angebote im Sportverein und Zuhause

Rückfallprofil

- Festigung des Sozialen Netzwerks (z.B. Verein)
- Sensibilisierung für amb. Hilfen

Dauer: 10 wöchentliche Termin a 90 Minuten

Gruppengröße: 4-6 Teilnehmer

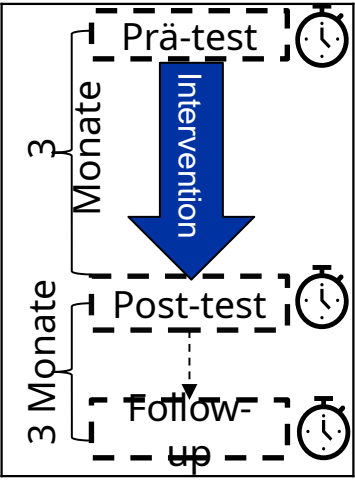
Alter: 14-17

Pilotierung (Datenerhebung 2023 bis 2025)

Stichprobe

N	25	
Alter	MW = 14.2; SD = 1.6	
Geschlecht	Jungen	95%
Diagnosen	Gaming	99%
	Social-Media	74%
	Streaming	25%
	Digitale Aktivität (Bsp. Gaming - CSAS-II)	

Design

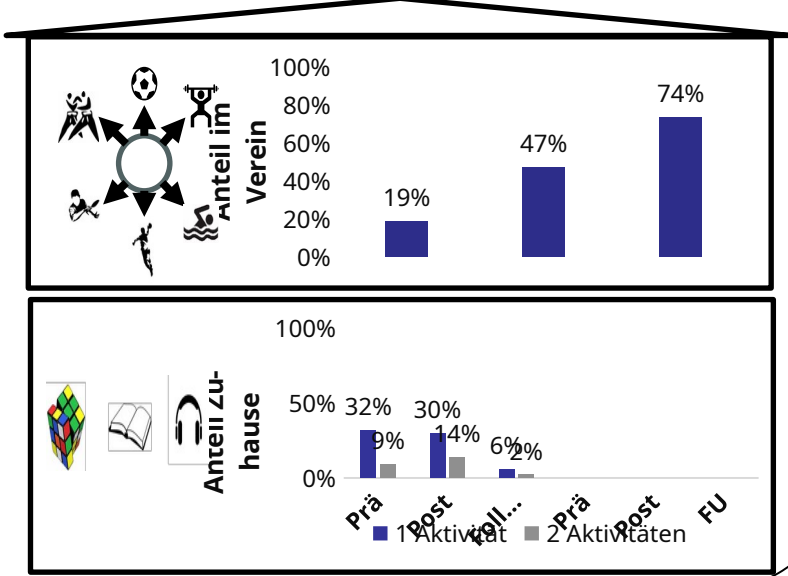
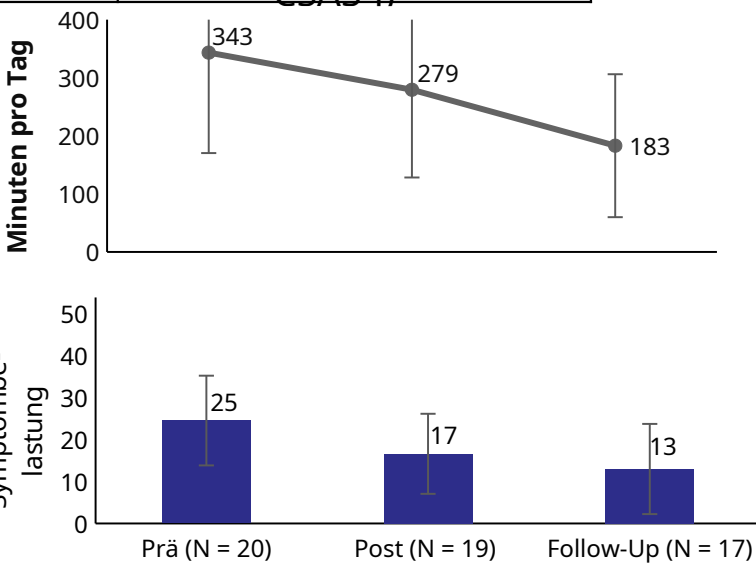


Messbereiche und Instrumente

Mediennutzung	GADIS + SOMEDIS + STREDIS CSAS_I
Komorbiditäten	CBCL_6-18; YSR_11-18
Freizeitaktivitäten	Vereinsaktivitäten
	Aktivität Zuhause

Ergebnisse

Nicht digitale Aktivitäten (Zuhause und im Verein)



Diskussion

- Rückläufige Symptombelastung im Verlauf der Intervention
- Erfolgreiche Verhaltenssubstitution im Sinne zunehmender Vereinsaktivitäten. ABER: Keine Zunahme häuslicher Aktivitäten
- Hinweis auf Relevanz des Kontextwechsel?

Literatur

1. DAK-Gesundheit (2024). DAK-Mediensuchtstudie 2024: Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen.
2. Moll, B., & Thomasius, R. (2019). Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm für Jugendliche mit abhängigem Computer-oder Internetgebrauch: das "Lebenslust statt Onlineflucht"-Programm. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
3. Wang, Y., Liu, Y., Ren, T., & Li, J. (2025). Impact of daily activity allocation on problematic internet use among university students: A compositional perspective. Journal of Behavioral Addictions. Advance online publication