

Checkliste zur Überprüfung einer pathologischen Internetnutzung

Nach dem DSM-5 lassen sich 9 Kriterien für die „Internet Gaming Disorder“ identifizieren. Bei Vorliegen von mindestens 5 Kriterien kann eine Internetabhängigkeit diagnostiziert werden. Frühinterventionsverfahren sind ab einem Vorliegen von 3 Kriterien anzuraten. Die klinische Relevanz der Kriterien ist im Einzelfall zu prüfen. Unter den Kriterien finden sich Beispielfragen für die Exploration, die durch eigene Fragen ergänzt werden können.

<p>Starke gedankliche und emotionale Eingenommenheit durch internetbezogene Aktivitäten z.B. Hatten Sie jemals Phasen, in denen Sie sehr viel Zeit damit verbrachten, an Ihre Onlineaktivitäten zudenken, während Sie über andere Dinge hätten nachdenken sollen?</p>
<p>Entzugerscheinungen: Auftreten aversiver Zustände wie Unruhe, Angst oder Traurigkeit bei verhaltener Onlinenutzung z.B. Als Sie einmal weniger oder gar nicht im Internet sein konnten, bemerkten Sie da irgendwelche körperlichen oder psychischen Probleme? (z.B. Herzrasen, Nervosität)</p>
<p>Toleranzentwicklung: Steigerung der Häufigkeit und/oder Intensität der Onlineaktivitäten z.B. Haben Sie bemerkt, dass Sie deutlich mehr im Internet sein mussten als früher, um zufrieden zu sein?</p>
<p>Erfolgreiche Versuche bzw. anhaltendes Verlangen, bestimmte Aktivitäten im Internet einzuschränken oder völlig aufzugeben z.B. Haben Sie jemals versucht oder den anhaltenden Wunsch verspürt, die Zeit, die Sie privat im Internet verbringen, einzuschränken oder bestimmte Aktivitäten völlig einzustellen?</p>
<p>Verlust an Interesse an anderen Aktivitäten aufgrund der Internetaktivität z.B. Das Internet beeinflusst bei manchen Menschen die Freizeitgestaltung, Arbeit oder soziale Kontakte. Haben Sie schon einmal wegen des Internets wichtige Aktivitäten wie Ihre Arbeit, Sport oder Treffen mit Freunden oder Verwandten eingeschränkt oder ganz aufgegeben?</p>
<p>Exzessive Internetnutzung trotz negativer Konsequenzen (z.B. Leistungsabfall in Beruf/Schule, Übermüdung, Mangelernährung, Konflikte mit Anderen) z.B. Haben Sie durch Ihr Internetverhalten jemals irgendwelche körperlichen, psychischen oder soziale Probleme bekommen <i>und</i> sind Sie trotzdem in gleichem Ausmaß weiter ins Internet gegangen, obwohl Sie wussten, dass das diese Probleme (mit-) verursachte?</p>
<p>Täuschung anderer über das Ausmaß der Internetaktivitäten z.B. Gab es jemals eine Zeit, in der Sie oftmals versuchten vor Ihrer Familie oder Freunden zu verheimlichen, wie viel Zeit Sie im Internet verbrachten?</p>
<p>Nutzung von Internetaktivitäten, um negativen Stimmungen zu entkommen z.B. Gingen Sie oft ins Internet, um vor der Beschäftigung mit persönlichen Problemen zu fliehen oder die Gedanken daran zu stoppen?</p>
<p>Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, einer Arbeitsstelle oder ausbildungsbezogener bzw. beruflicher Möglichkeiten durch die Internetaktivitäten z.B. Gab es jemals eine Zeit, in der Ihr Internetverhalten zu wiederholten Auseinandersetzungen oder anderen ernsthaften Problemen mit Ihrer Familie, Freunden, Nachbarn oder Kollegen führte?</p>