

Inventar zu Bildschirmnutzung, Gaming und Glücksspiel

Dieser explorative Fragebogen beschreibt den Umgang mit Bildschirmen, Spielen und Wetten: die betroffenen Verhaltensweisen (soziale Netzwerke, Videospiele, Glücksspiel und Wetten, Pornografie, Online-Shopping, Videos und Serien) und die Komponenten, die Verhaltenssüchten gemeinsam sind (Kontrollverlust, Stellenwert im Alltag, Verlangen und Entzug, Folgen, Nutzung zur Regulation von Gefühlen). Er hilft, eine intensive von einer problematischen Nutzung zu unterscheiden und zu erkennen, was das Verhalten beruhigt, um die Arbeit danach auszurichten.

Anzahl der Fragen	26 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Sucht

Vorschau der 26 Fragen

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Ich spiele weiter, wette weiter oder bleibe am Bildschirm, obwohl ich aufhören wollte.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Bildschirme, Spiele oder Wetten haben Vorrang vor meinen anderen Aktivitäten.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Ich spüre einen starken Drang, zu spielen, zu wetten oder Zeit am Bildschirm zu verbringen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Wegen Bildschirmen, Spielen oder Wetten gehe ich spät ins Bett.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten drei Monaten auf Sie zu?

Wenn ich traurig oder einsam bin, flüchte ich mich in Bildschirme, Spiele oder Wetten.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten drei Monaten mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Die sechs Verhaltensweisen (soziale Netzwerke, Videospiele, Glücksspiel und Wetten, Pornografie, Online-Shopping, Videos und Serien) werden am Ende des Fragebogens mit jeweils einer einzigen Aussage erfasst und mit 0 bis 4 bewertet. Die fünf Komponenten der Nutzung fassen jeweils 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, die sich auf Bildschirme, Spiele und Wetten insgesamt beziehen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Der Block „Verhaltensweisen“ zeigt, worauf sich die Schwierigkeit bezieht, die Komponenten beschreiben ihre Art. Sie unterscheiden eine intensive Nutzung ohne Kontrollverlust und ohne nennenswerte Folgen von einer problematischen Nutzung; ein ausgeprägter Bereich „Umgang mit Gefühlen“ lenkt die Arbeit auf das, was das Verhalten beruhigt.

Zu beachten

Die Komponenten sagen nicht, um welches Verhalten es geht: Sind mehrere Verhaltensweisen ausgeprägt, wird im Gespräch geklärt, welches davon mit Kontrollverlust und Folgen einhergeht. Der Fragebogen enthält keine Frage zu Suizidgedanken, die bei problematischem Glücksspiel häufiger vorkommen, vor allem bei Schulden: Sie werden im Gespräch erfragt, wenn der Bereich „Glücksspiel und Wetten“ ausgeprägt ist. Einkäufe im Geschäft, Arbeit, Sport, Essen und Sexualität außerhalb von Bildschirmen werden nicht erfasst.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

VERHALTENSWEISEN

Soziale Netzwerke 4 / 4

Zeit in sozialen Netzwerken, die über das hinausgeht, was die Person möchte.

Zu explorieren: die genutzten Apps, die Tageszeiten, was die Person dort sucht (Kontakt, Ablenkung, Vergleich mit anderen).

Zur Vertiefung: IAT.

Pornografie 4 / 4

Konsum pornografischer Inhalte, der über das hinausgeht, was die Person möchte.

Zu explorieren: die aufgewendete Zeit, die Momente und Zustände, die dazu führen, die Auswirkungen auf Sexualität und Partnerschaft, die damit verbundene Scham.

Zur Vertiefung: HBI.

Online-Shopping 4 / 4

Online-Käufe, die über das hinausgehen, was die Person möchte, auch in Spielen und Apps.

Zu explorieren: die ausgegebenen Beträge, bereute oder ungenutzte Käufe, die Gefühlslage vor dem Kauf, finanzielle Schwierigkeiten.

Videospiele 3 / 4

Spielzeit mit Videospielen, die über das hinausgeht, was die Person möchte.

Zu explorieren: die gespielten Spiele, die Dauer der Spielsitzungen, Online- und Teamspiele, Käufe in Spielen.

Zur Vertiefung: IGDS9-SF, GAS.

Videos und Serien 2 / 4

Videos (Plattformen, Kurzvideos) und Serien, die über das gewünschte Maß hinaus angesehen werden.

Zu explorieren: die Plattformen, die Zeiten, zu denen geschaut wird (abends, nachts, beim Essen), die Auswirkungen auf den Schlaf.

Zur Vertiefung: IAT.

Glücksspiel und Wetten 1 / 4

Glücksspiel und Wetten (Sportwetten, Casino, Poker, Lotterien, Rubbellose), die über das hinausgehen, was die Person möchte.

Zu explorieren: die gespielten Spiele, online oder vor Ort, die eingesetzten Beträge, Verluste, Schulden und Kredite, das Weiterspielen, um Verluste wieder hereinzuholen.

Zur Vertiefung: CPGI, SOGS.

KOMPONENTEN DER NUTZUNG

Umgang mit Gefühlen 11 / 16

Nutzung, die darauf ausgerichtet ist, Stress, Traurigkeit, Einsamkeit oder Langeweile zu lindern oder Sorgen auszuweichen.

Zu explorieren: was die Person unmittelbar davor fühlt, was ihr die Nutzung im Moment gibt, eine zugrunde liegende Angst, depressive Stimmung oder Einsamkeit.

Zur Vertiefung: GAD-7, PHQ-9.

Folgen 9 / 16

Auswirkungen der Nutzung auf Schlaf, Arbeit oder Ausbildung, Beziehungen und Geld.

Zu explorieren: der Schlaf, Verspätungen und Misserfolge, Konflikte mit nahestehenden Menschen, die Ausgaben und was die Person bereits verloren hat.

Stellenwert im Alltag 8 / 16

Der Raum, den die Nutzung in Gedanken und im Tagesablauf einnimmt, auf Kosten anderer Aktivitäten und Beziehungen.

Zu explorieren: ein typischer Tag, aufgegebene Aktivitäten, was außerhalb von Bildschirmen, Spielen oder Wetten noch Bedeutung hat.

Kontrollverlust 6 / 16

Schwierigkeiten, Beginn, Dauer oder Zeitpunkt der Nutzung zu steuern, und Pausen, die nicht eingehalten werden.

Zu explorieren: die Momente, in denen die Nutzung ausufert, die Grenzen, die sich die Person setzt, und was sie zum Kippen bringt, bereits ausprobierte Hilfsmittel (Timer, Sperren, gelöschte Apps).

Verlangen und Entzug 5 / 16

Starkes Verlangen, automatische Handgriffe, Reaktionen auf Reize (Benachrichtigungen, Werbung) und Unbehagen, wenn die Nutzung nicht möglich ist.

Zu explorieren: die Auslöser (Orte, Uhrzeiten, Gefühle, Benachrichtigungen), die Reaktionen bei Verzicht, die Umgebung (Handy im Schlafzimmer, installierte Apps).

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

 Yasemin A. - Online-Psychologin