



Im beruflichen und privaten Umfeld ist die Nutzung des Internets mittlerweile selbstverständlich. Es ist fraglos ein nützliches und unterhaltendes Medium. Aber es zeigt sich auch immer klarer, dass sich problematische oder gar abhängig machende Nutzungsformen entwickeln können.

Wie wird das Internet in der Schweiz genutzt? Welche Angebote verleiten besonders zu exzessivem Gebrauch? Welche Merkmale weisen auf eine Abhängigkeit hin? Wie viele Personen sind abhängig? Was kann die Prävention tun? Welche Ansätze der Früherkennung und Behandlung gibt es?



Onlinesucht

Das Internet: Verknüpfung von realer und virtueller Welt

Die Informations- und Kommunikations-Technologie (ICT) hat in den letzten 10 Jahren weltweit die Kommunikationsstrukturen der Gesellschaft grundlegend verändert. Neue Medien sind für viele Jugendliche und junge Erwachsene («generation-@») unverzichtbar geworden. Die Entwicklung zeigt eine noch nie da gewesene Dynamik und scheint erst der Anfang der Verknüpfung realer und virtueller Welten zu sein.

Mehr und mehr zeigt sich, dass die Nutzung neuer Medien auch zu Problemen führen kann. Vor allem bestimmte Angebote des Internets haben ein besonderes Potenzial, Nutzer/-innen sehr stark an sich zu binden.

Im psychosozialen Bereich zeigt sich problematisches Verhalten in Form eines Kontrollverlustes mit negativen Auswirkungen auf soziale

Beziehungen, Freizeitverhalten und Leistungen in Beruf und Schule. Vor allem drei Bereiche sind bekannt, die ein Suchtpotenzial aufweisen:

- Online-Games (betroffen sind vor allem männliche Jugendliche)

- Online-Kommunikation (zum Beispiel Chats, betroffen sind besonders Frauen)

- Konsum von Sex- und Pornoseiten (der Anteil jüngerer Männer scheint hier besonders hoch zu sein)

Weitere problematische Aspekte des Internets

Nicht nur das Suchtpotenzial von Internetangeboten ist problematisch. Das Internet birgt auch in anderen Zusammenhängen Probleme und Risiken, so zum Beispiel durch Grenzverletzungen im sexuellen-pornographischen und Gewalt-Bereich (illegale Pornographie, Gewaltdarstellungen) oder durch Übergriffe in Chats. Vor allem Kinder und Jugendliche laufen Gefahr, mit Inhalten konfrontiert zu werden, die sich negativ auf die soziale und psychosexuelle Entwicklung auswirken. Dieser Bereich wird in diesem Faltblatt nicht weiter ausgeführt.

Die Problematik der Online-Glücksspielsucht (z.B. Online-Poker) wird hier ebenfalls nicht speziell behandelt.



Internetnutzung in der Schweiz

In der Schweiz benutzen 74,5% der Bevölkerung ab 14 Jahren das Internet täglich oder mehrmals pro Woche (Bundesamt für Statistik BFS, 2010). 2005 nutzten 55,6% der Bevölkerung das Internet in dieser Häufigkeit, im Jahr 2000 waren es 26,4%. Mehr Männer (82%) als Frauen (67,2%) nutzen das Internet täglich oder mehrmals pro Woche (BFS, 2010), wobei sich die Nutzungsquote der Frauen kontinuierlich derjenigen der Männer annähert. Bei älteren Bevölkerungsgruppen ist der Anteil Nutzer/-innen kleiner als bei jüngeren Bevölkerungsgruppen.

Eine Studie des Jahres 2008 aus Deutschland zeigt, dass auch viele Kinder das Internet gebrauchen: Bei 6- bis 7-jährigen hat ein Fünftel Erfahrung mit dem Internet, bei den 8- bis 9-jährigen ist es bereits die Hälfte, bei den 10- bis 11-jährigen sind es 79%, bei den 12- bis 13-jährigen 86% (KIM-Studie, 2009). In der Schweiz gibt es keine vergleichbare Studie.

Das Internet ist heute im beruflichen und privaten Umfeld ein Hilfsmittel, das vielen Bedürfnissen entgegen kommt. Die meisten Nutzer/-innen gehen mit Internetangeboten konstruktiv um. Der Anteil Personen, die ein Abhängigkeitsproblem mit der Nutzung von Internetangeboten haben, ist schwer zu bestimmen. Bisherige Studien unterscheiden sich stark hinsichtlich ihrer Stichproben, der Definition der Kriterien und der ermittelten Anteile Personen mit problematischer Nutzung. Ausgehend von einer in der Schweiz durchgeführten Studie geht eine konservative Schätzung davon aus, dass hierzulande 70 000 Personen onlinesüchtig und 110 000 gefährdet sind (Eidenbenz, 2006).

Faszination Internet und Onlinegames

Internet und Computer sind Bestandteile des Alltags. Sie erlauben, uns zu informieren, zu kommunizieren und uns zu unterhalten. Aber sie weisen Merkmale auf, die dazu beitragen können, dass die Bindung exzessiv und die Nutzung problematisch wird, so zum Beispiel:

- Zugang rund um die Uhr, keine Wartezeiten, keine Bedürfnisaufschubung

- Fast unbegrenztes Angebot
- Anonymität
- Experimentieren mit Identität(-en)
- Erleben von Anerkennung, Erfolg, Kontrolle, Zugehörigkeit etc.
- Beim Surfen werden räumliche Grenzen aufgehoben, das zeitliche Erleben wird verändert (Ähnlichkeit zu Rauschzuständen)

Die Welt der MMORPGs (z.B. World of Warcraft®)

Nicht jedes Computerspiel hat die gleiche Anziehungskraft. Besonders starke Bindungen können bei den so genannten MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) entstehen, also bei Online-Spielen, in denen man, repräsentiert durch einen Avatar (Spielfigur), in einer dauernd aktiven virtuellen Welt verschiedenste Aufgaben löst. MMORPGs bauen eine komplexe virtuelle Welt auf mit einer Vielzahl Möglichkeiten, sich darin zu bewegen. Ein solches Spiel hat kein eigentliches Spielende. Im Spielverlauf werden die Aufgaben immer anforderungsreicher, man schliesst sich mit anderen zusammen, weil man Unterstützung braucht. Es entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl, man erfährt Wertschätzung, aber auch Druck wegen Verpflichtungen, Pausieren ist schwierig. Wer nur wenig spielt, kann seinen Avatar nicht gut entwickeln und bleibt für die anderen uninteressant.

Risiken der exzessiven Nutzung

Eine exzessive Beschäftigung mit Internetangeboten kann zu verschiedenen Problemen führen.

- Wie bei anderen Tätigkeiten gilt auch hier: Je mehr Zeit die Beschäftigung mit Internetangeboten in Anspruch nimmt, desto weniger Zeit bleibt für andere Lebensbereiche. So bestehen zum Beispiel Risiken für soziale Beziehungen, für die Entwicklung sozialer Kompetenzen oder für die schulische/berufliche Leistungsfähigkeit. Bei einigen Nutzungsformen kann es auch zu beträchtlichen finanziellen Problemen kommen.
- Auch die körperliche Gesundheit wird mitunter beeinträchtigt, so können sich zum Beispiel Haltungsschäden, Probleme wegen gestörten Essverhaltens, Kopfschmerzen und Sehschwierigkeiten entwickeln.
- Es kann sich eine Abhängigkeit entwickeln (vgl. auch Abschnitt «Onlinesucht: Definition und Symptome»). Wie bei jeder anderen Abhängigkeit ist der Übergang von problemfreier Nutzung zu problematischer Nutzung und Abhängigkeit fließend.
- Jugendliche sind speziell gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln, weil bei ihnen das für die Regulierung von Verhalten und Emotionen zuständige Stirnhirn noch nicht vollständig entwickelt ist. Sie können sich daher schlechter disziplinieren und brauchen deshalb die Unterstützung von Erziehenden.

- Auch Inhalte haben einen Einfluss auf die Nutzenden und können ein Risiko darstellen. Dies gilt zum Beispiel für jugendgefährdende Inhalte, welche die soziale und psychosexuelle Entwicklung negativ beeinflussen können.



«Onlinesucht»: Definition und Symptome

Es gibt bisher keinen generell anerkannten Begriff um das Problem der Abhängigkeit von Nutzungsformen des Internets zu bezeichnen. Benutzt werden zum Beispiel «pathologischer Internetgebrauch», «Internetsucht» oder auch «Onlinesucht». Der Begriff «Onlinesucht» eignet sich gut, um zu betonen, dass die ständige Verknüpfung mit dem Netz ein wichtiger Aspekt der Abhängigkeit ist.

Onlinesucht ist eine nicht-stoffgebundene Abhängigkeit, das heisst, es werden keine psychoaktiven Substanzen eingenommen. Der Effekt entsteht durch körpereigene biochemische Veränderungen, die durch ein exzessives Verhalten ausgelöst werden.

War es um die Jahrtausendwende in Fachkreisen noch sehr umstritten, exzessiven Internetgebrauch als pathologische Abhängigkeit oder Sucht zu taxieren, so wird der Suchtbegriff nun vor allem aufgrund der Erfahrungen in der (klinischen) Praxis zunehmend akzeptiert. Die anerkannten Klassifikationssysteme (ICD-10, DSM-IV) führen die Onlinesucht bisher nicht als eigenständige Störung auf.

Charakteristisch für eine Onlinesucht sind ein starkes Verlangen, das Internet zu gebrauchen, ein Kontrollverlust über den Gebrauch, eine zeitliche Steigerung der Nutzung, eine Einengung der Interessen auf das Internet, Symptome wie z.B. Nervosität, wenn das Internet nicht benutzt wird, (Entzugserscheinungen) und ein anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen. Nicht alle dieser Anzeichen

müssen vorliegen, damit man von einer Onlinesucht spricht.

Online-Zeit als Kriterium?

Die Nutzungszeit bietet keinen klaren Anhaltspunkt, der es erlauben würde, einen problematischen Konsum oder eine Onlinesucht festzustellen. Eine Schweizer Studie hat festgestellt, dass Onlinesüchtige durchschnittlich 35 Stunden pro Woche ausserberuflich auf dem

Netz verbringen (Eidenbenz, 2001). Allerdings können bereits weniger als 35 Stunden Onlinezeit negative Auswirkungen mit sich bringen oder schon mit Symptomen einer Abhängigkeit verbunden sein. Und: Nicht jede exzessive Nutzung ist gleich eine Abhängigkeit. Viele Jugendliche haben Phasen, in denen sie bestimmte Verhaltensweisen exzessiv zeigen und sich nach einiger Zeit wieder davon lösen.

Abhängigkeit von Drogen, Abhängigkeit vom Internet: Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Ähnlich wie der Alkohol, aber anders als viele andere psychoaktiv wirkende Substanzen, ist das Internet leicht verfügbar und meistens kostengünstig.

Im Unterschied zu den illegalen Drogen wird in unserer Gesellschaft das Suchtmittel, d. h. der Computer, sehr positiv bewertet; das Wissen um das Schädigungspotenzial ist wenig ausgeprägt.

Risiken durch Toxizität oder einer körperlichen Abhängigkeit wie sie bei Alkohol und weiteren Drogen bestehen, fallen bei einer Onlineproblematik natürlich weg. Körperliche Probleme wie etwa Haltungsschäden oder Sehschwierigkeiten können durch die Nutzung trotzdem entstehen.

Bezüglich Symptomen, diagnostischen Kriterien und Begleiterkrankungen sind Onlinesucht und Substanzabhängigkeit vergleichbar. In beiden Fällen kommt es bei einem exzessiven Gebrauch auch zu Veränderungen im Belohnungszentrum des Gehirns, die dazu führen, dass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen.

Auch die typischen Reaktionen Betroffener auf ihre Situation sind analog: Häufig wird das Problem verdrängt und bagatellisiert. Oft kommt es erst zu einer Veränderung, wenn Personen aus dem Umfeld darauf drängen.

Woran kann man einen schädlichen Gebrauch des Internets erkennen?

Anzeichen für eine problematische Internetnutzung sind:

- Einengung des Verhaltensraumes: Das Handeln und Denken ist auf den Internetgebrauch fokussiert, das Interesse an anderen Freizeitbeschäftigungen nimmt ab
- Sozialer Rückzug, Vernachlässigung sozialer Beziehungen ausserhalb des Internets
- Intensiver, kaum kontrollierbarer Drang, das Internet zu nutzen (Kontrollverlust), das Ausmass der Nutzung wird bagatellisiert
- Toleranzentwicklung: Zunehmende (häufigere und längere) Onlinezeiten
- Nervosität, Aggressivität bei Entzug der Internetnutzung
- Gesprächen zum Umgang mit dem Web wird aus dem Weg gegangen
- Verdrängung negativer Gefühle: Der Gebrauch ist ein Versuch, negative Gefühle zu regulieren, im Sinne einer vermeidenden Stressbewältigungsstrategie. Eine **kompensatorische Nutzung** von Internetangeboten (Ersatz für
- reales Leben, oft mit dem Ziel, Gefühle zu regulieren) ist problematisch, im Gegensatz zu einer **komplementären Nutzung** (Ergänzung zu realen Lebenserfahrungen).
- Leistungsrückgang/Probleme in Schule und/oder im Beruf
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, verändertes Essverhalten, Gewichtsveränderungen, Haltungsprobleme, Augenbelastung, Übermüdung etc.



Für weitere Materialien:
www.sucht-info.ch
buchhandlung@sucht-info.ch

Prävention, Früherkennung und Behandlung

Die Prävention des exzessiven Gebrauchs von Internetangeboten steht noch am Anfang und es gibt kaum Forschungsarbeiten. Fachpersonen aus Suchtprävention, Medienerziehung und Beratungsstellen reagieren auf Situationen, mit denen sie konfrontiert werden, und erarbeiten erste Ansätze.

Prävention

Angesichts der Tatsache, dass das Internet aus vielen Berufen nicht mehr wegzudenken ist und auch in der Freizeit viele positive Nutzungsmöglichkeiten bietet, ist klar, dass das Ziel der Prävention der kontrollierte, komplementäre Umgang mit dem Internet sein muss und nicht die Abstinenz.

Natürlich sollten auch Erwachsene von der Prävention erreicht werden. Kinder und Jugendliche sind aber eine besonders wichtige Zielgruppe. Die Begleitung durch erwachsene Bezugspersonen unterstützt sie dabei, angemessene Nutzungsformen zu entwickeln. Die meisten Erwachsenen haben im Vergleich zu Jugendlichen ein eindeutiges Wissens- und Erfahrungsdefizit. Es ist aber nicht nötig, dass Eltern oder Lehrpersonen so viel wissen und können wie die jugendlichen Cracks. Bedeutsam sind vielmehr ein Interesse dafür und Gespräche darüber, was die Heranwachsenden mit dem Internet tun, sowie Massnahmen, die einen massvollen, komplementären Gebrauch des Internets fördern.

Regeln zur Nutzung des Internets (z. B. Zeitbudget pro Woche), ein sinnvolles und altersangemessenes Zeitmanagement und ein Augenmerk auf den Stellenwert der internetfreien Freizeitgestaltung mit «realen» Begegnungen und Beziehungen sind zentrale Aspekte. Sowohl in der Familie als auch in der Schule können Grundsätze einer komplementären (vs. kompensatorischen) Nutzung vermittelt werden (zu den Begriffen «kompensatorisch» und «komplementär» vgl. weiter vorne). Es ist wichtig, dass entsprechende Erziehungskompetenzen von Bezugspersonen gestärkt werden.

Auch die Stärkung von Schutzfaktoren (wie z. B. Selbstwert, Sozialkompetenz) und der Abbau von Risikofaktoren (wie z. B. vermeidende Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien, Depressivität, unrealistische Erwartungen an das Internet, soziale Ängstlichkeit) tragen zur Prävention problematischer Nutzung von Internetangeboten bei.

Technische Möglichkeiten wie etwa das Sperren von bestimmten Websites oder die Begrenzung von Spielzeiten sind Elemente, die präventiv wirken können. Auch die Entwicklerfirmen von Computerspielen könnten durch Anpassungen der Spielbedingungen exzessivem Gebrauch vorbeugen (zum Beispiel Avatare, die Ruhezeiten brauchen). Mit PEGI (Pan European Game Information) gibt die Industrie auf den Spielverpackungen Hinweise, ab welchem Alter ein Produkt angemessen ist.

Viele Präventionsansätze setzen bei der Förderung von Medienkompetenz an. Die Nutzer/-innen sollten dabei unterstützt werden, realistische Erwartungen an das Internet aufzubauen, insbesondere in Zusammenhang mit Erwartungen an soziale Beziehungen und an Möglichkeiten der Emotionsregulierung. Zu vermitteln, wie das Internet ökonomisch sinnvoll und sicher genutzt werden kann, ist ein weiterer Aspekt, der exzessivem Gebrauch vorbeugen kann.

Früherkennung und Behandlung

Eltern und andere Personen aus dem Umfeld sind häufig die ersten, denen auffällt, dass der Umgang mit dem Internet ausser Kontrolle gerät. Sozialer Rückzug ist oft ein erstes Anzeichen für problematische Nutzung, weitere Anzeichen sind weiter vorne aufgeführt. Die Betroffenen selbst finden ihr Verhalten häufig nicht problematisch. Deswegen ist es so wichtig, dass Nahestehende reagieren.

Zur Behandlung von exzessivem Internetgebrauch gibt es noch keine langjährigen Erfahrungen. Eine grundsätzliche Abstinenz von der

Dieses Faltblatt ist entstanden in Zusammenarbeit mit Franz Eidenbenz, lic.phil. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Spezialgebiet Psychologie und neue Medien, und der Arbeitsgruppe «Onlinesucht» des Fachverbands Sucht, bestehend aus Mitgliedern folgender Institutionen:

- Berner Gesundheit, Biel
- *perspektive* Fachstelle Mittelthurgau
- Suchtberatung Bezirk Dietikon
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
- Suchtpräventionsstelle Winterthur
- Fachverband Sucht

«Hardware» ist angesichts des Stellenwerts des Computers vor allem in der Arbeitswelt aber kaum denkbar und würde auch im Freizeitbereich einen grossen Einschnitt bedeuten. Ziel ist das Wiedererlernen einer kontrollierten und komplementären Nutzung. Es empfiehlt sich sehr, das familiäre und je nach Situation das weitere Umfeld mit einzubeziehen.

Eine Reduktion der Konsumzeiten durch Methoden der Selbstkontrolle ist zentral. Technische Möglichkeiten des Sperrens von Webseiten oder Begrenzens von Onlinezeit können dabei hilfreich sein. Der Entwicklung und Wiederentdeckung realer Freizeitbeschäftigungen kommt ein besonderer Stellenwert zu. Je nach Situation kann auch eine Phase der Abstinenz hilfreich und notwendig sein (abstinenzgestützte Behandlung).

Bei einer Beratung/Behandlung ist wichtig, dass besprochen wird, welche Funktionen die Internetnutzung für die betroffene Person hat, und alternative Möglichkeiten zum Beispiel der Affektregulierung entwickelt werden. Nicht selten stehen hinter einem exzessivem Internetgebrauch psychische Probleme wie zum Beispiel eine Depressivität. Solche zugrunde liegenden Schwierigkeiten müssen in einer Behandlung berücksichtigt werden.