

Chatten, Gamen, Surfen – und sonst?

Online sein ist für Jugendliche und junge Erwachsene heute selbstverständlich. Für einige wird das Netz jedoch zur Falle. Sie verlieren sich in der digitalen Welt und werden „onlinesüchtig“ – mit schwerwiegenden psychosozialen und körperlichen Folgen.



Foto: www.stock.adobe.com/ LimeSky

In den 1960er Jahren wurde in den USA das Internet entwickelt.

Nachdem seine Nutzung in den ersten zwei Jahrzehnten Spezialisten vorbehalten blieb und der Versand von E-Mails die wichtigste Anwendung war, sind seit Beginn der 1990er Jahre Anwenderzahlen und Nutzungsmöglichkeiten rasant in die Höhe geschneilt.

Zwei Entwicklungen machten es möglich: Zum einen die des Internetdienstes World Wide Web (www). Damit wurde es möglich, über Hyperlinks praktisch von jedem Rechner im Netz Inhalte abzurufen und als Website anzusehen. Zum anderen öffnete die Entwicklung grafikfähiger Browser das Internet auch für Laien. Die Bandbreite möglicher Nutzungen umfasst längst alle Bereiche des täglichen Lebens: Beruf beziehungsweise Schule oder Studium, Reise- und Freizeitplanung, Kommunikation, zum Beispiel über soziale Netzwerke, Erledigung von Einkäufen, Bankgeschäften und Behördengängen, Partner- und Kontaktsuche, Freizeitgestaltung, zum Beispiel durch Onlinespiele, den Download von Musik und Videos. Das Internet wird heute als die größte Veränderung des Informationswesens seit der Erfindung des Buchdrucks bezeichnet.

Gefahren im Netz

Parallel zur Ausweitung der Nutzungsmöglichkeiten und Anwenderzahlen entstanden aber auch Missbrauchspotenziale beziehungsweise wurden Gefahren der neuen Technologie sichtbar. Hacker, Cracker und Script Kiddies dringen in fremde Computer(netze) ein und zerstören Daten oder manipulieren diese. Kriminelle verschaffen sich mittels „Phishing“ Passwörter, mit denen sie Bankkonten leeren oder bestellen unter falschen Identitäten Waren, die sie nicht bezahlen. Auch Schadprogramme – Viren, Würmer und Trojaner – werden oftmals mit dem Ziel verbreitet, die Computernutzer und -nutzerinnen finanziell zu schädigen.

Andere Gefahren sind eher ideeller beziehungsweise moralischer Natur, zum Beispiel Cybermobbing, Bloßstellung durch unangemessene Bilder entweder durch andere oder durch eigenen Leichtsinn, rufschädigende Beiträge in Blogs oder sozialen Netzwerken, Ansehen pornografischer und gewalttätiger Inhalte und anderes mehr.

Für einige Nutzerinnen und Nutzer wird das Netz mit seinen zahllosen Möglichkeiten schließlich zur Falle. Das Internet wird für sie zum Ein und Alles, online zu sein zum Zwang – sie werden „internetabhängig“. Fachleute verwenden den Begriff „pathologische (krankhafte) Internetnutzung“.

Was ist Internetabhängigkeit?

Internetabhängigkeit ist zunächst die exzessive Nutzung des Mediums Internet. Entscheidend ist jedoch nicht nur die Dauer der Nutzung, sondern der unangemessen hohe Stellenwert, den die Internetnutzung für das Leben und Wohlbefinden Onlinesüchtiger hat. Internetabhängigkeit hat bereits 2018 Eingang in das Kapitel „Störungen durch Substanzgebrauch oder Verhaltenssüchte ICD11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) gefunden. In der Praxis hat sich die Diagnose in enger Anlehnung an die Kriterien zur Diagnose substanzgebundener Abhängigkeiten wie von Alkohol bereits durchgesetzt.

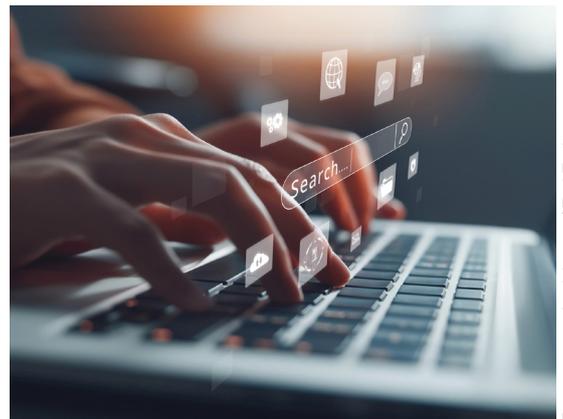


Foto: www.stock.adobe.com/ TechTonic

Onlinesüchtige können ihre Internetaktivitäten kaum noch steuern – auch wenn das mit spürbaren Nachteilen verbunden ist.

Die folgenden Merkmale können ein Anzeichen dafür sein, dass eine pathologische Internetsucht vorliegt:

1. Weniger reale Sozialkontakte

Menschen werden im echten Leben vermieden und Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.

2. Hoher Medienkonsum

Kaum Zeit wird ohne die Nutzung von Internet, Smartphone oder Streaming-Diensten verbracht. Andere Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder aufgegeben.

3. Verdrehter Tag-Nacht-Rhythmus

Bis in die Nacht hinein wird die Zeit online oder mit spielen verbracht. Dies führt zu Schlafmangel oder einem anderen Schlaf-Rhythmus, sowie zu erhöhter Müdigkeit.

4. Gedrückte Stimmung

Die Stimmung der betroffenen Person ist zumeist launisch, aggressiv, depressiv verstimmt, oder auch ängstlich, besonders ohne Zugang zu online Medien. Über Nutzungszeiten wird verhandelt oder gestritten. Die Mediennutzung erfolgt heimlich.

5. Vernachlässigung von Aufgaben

Die Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen wird verpasst (Fehlzeiten häufen sich beispielsweise, oder Erledigungen werden über einen längerem Zeitraum aufgeschoben).¹

¹Quelle: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ): Games, Social Media, Streaming. Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien, www.mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren/ > Download Broschüre Kinder und Jugendliche

Mögliche Folgen

Im Extremfall verbringen Onlinesüchtige praktisch ihre gesamte (Frei-)Zeit vor dem PC, dabei kann die exzessive Computernutzung nach und nach in allen Lebensbereichen massive Schäden anrichten:

Soziale Folgen

- Probleme in der Schule oder am Ausbildungsplatz
- Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis
- Vereinsamung
- Schwierigkeiten in der Schule und/oder Ausbildung

Körperliche Folgen

- Erschöpfung
- Massive Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen, brennende Augen
- Gewichtsverlust oder starke Gewichtszunahme
- Allgemeine körperliche/hygienische Vernachlässigung
- Tagesmüdigkeit mit Leistungseinbußen

Psychische Folgen

- Unwiderstehliches Verlangen, das Internet zu nutzen
- Gedankliche Einengung
- Innere Unruhe
- Verstärkte Reizbarkeit
- Verlust von Interessen am Freundeskreis oder an anderen Aktivitäten
- Konzentrationsprobleme
- Aggressivität bei veränderter Internetnutzung
- Selbstzweifel, minderwertigkeitskomplexe, Depressionen und Ängste²

Problematische Internetnutzung

Wie bei anderen Süchten ist es auch bei der Internetabhängigkeit: Sie entwickelt sich nicht von heute auf morgen und bevor es zum Vollbild einer Onlinesucht kommt, vergehen Monate oder Jahre, in denen bereits eine problematische Internetnutzung beziehungsweise Bindung an das Internet besteht.

Der Begriff „problematische Internetnutzung“ umspannt einen weiten Bereich – vom ständigen Nutzen des Smartphones über stundenlanges Surfen gegen Langeweile, über exzessives Chatten mit persönlich unbekanntem Personen, die zum Beispiel als Liebeshelfer fantasiiert werden, bis hin zum nächtelangen Spielen. Der Streit darum, ob es sich „bloß“ um eine Phase problematischen Internetkonsums oder schon um Onlinesucht handelt, ist müßig. Der Übergang zur Sucht ist fließend und die Diagnose und Feststellung der Behandlungsbedürftigkeit ist die Aufgabe von Fachleuten.

Wie verbreitet sind Onlinesucht und problematische Internetnutzung?

In Deutschland sind nach einer ersten repräsentativen Studie aus dem Jahr 2011 zirka 550.000 Menschen im Alter von 14 bis 64 Jahren von Internetsucht betroffen. Ungefähr 2,5 Millionen gelten als problematische Internetnutzer. Besonders verbreitet ist der

²Quelle: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ): Games, Social Media, Streaming. Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien, www.mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren/ > Download Broschüre Kinder und Jugendliche



Siehe zur Thematik „Sucht entstehung“ die Unterrichtsmaterialien „Sucht hat viele Gesichter“ für die Sek I, www.dguv.de/lug, webcode: lug 969340

exzessive oder sogar pathologische Computer- und Internetgebrauch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Laut einer 2015 im Auftrag der DAK erstellten Forsa-Untersuchung haben elf Prozent der 12- bis 17-jährigen Kinder bereits mehrfach erfolglose Versuche unternommen, die eigene Internetnutzung in den Griff zu bekommen. Bei sieben Prozent gefährdete die Onlinewelt wichtige Beziehungen oder Bildungschancen (Quelle: DAK). Wegen der weiter zunehmenden Bedeutung des Internets und des weit verbreiteten Zugangs zum Internet über Smartphones ist zu erwarten, dass diese Zahlen in den nächsten Jahren noch steigen werden.

Formen von Onlinesucht

Die Onlinesucht beziehungsweise der pathologische Internetgebrauch bezieht sich oft auf eine spezielle Nutzungsform. Es werden fünf Formen von spezifischer Internetabhängigkeit unterschieden:

- **Internetspielsucht (Gaming-Sucht):** Betroffene verbringen exzessiv viel Zeit mit Online-Spielen, insbesondere mit Multiplayer-Online-Rollenspielen, was zu Vernachlässigung anderer Lebensbereiche wie Arbeit, Studium und zwischenmenschliche Beziehungen führen kann.
- **Soziale-Medien-Sucht:** Die übermäßige Nutzung sozialer Medienplattformen wie Facebook, Instagram oder TikTok, bei der Nutzer unverhältnismäßig viel Zeit mit dem Posten, Liken und Kommentieren oder der Verfolgung des Online-Status anderer verbringen. Dies kann zu Realitätsverlust, verminderter sozialer Interaktion im realen Leben und zu Selbstwertproblemen durch den Vergleich mit anderen führen.
- **Online-Pornografie-Sucht:** Eine zwanghafte Beschäftigung mit pornografischen Inhalten im Internet, die sich negativ auf reale Beziehungen und das Sexualverhalten auswirken kann.
- **Online-Glücksspielsucht:** Hierbei besteht ein unkontrollierter Drang, Online-Glücksspiele zu nutzen. Dies kann erhebliche finanzielle Probleme nach sich ziehen und in Schulden, Betrug oder Diebstahl resultieren, um die Spielsucht zu finanzieren.
- **Online-Shopping-Sucht:** Die Sucht äußert sich durch wiederholte Kaufakte über das Internet, die oft zu finanziellen Schwierigkeiten und Schulden führen.
- **Online-Informations- und Suchmaschinen-Sucht:** Ein zwanghaftes Bedürfnis, ständig Informationen im Internet zu suchen und zu konsumieren, was zu einer Informationsüberlastung und zu Schwierigkeiten führen kann, sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen.³

Das Suchtpotenzial der Rollenspiele gilt als besonders hoch. Ein Grund liegt darin, dass sie potenziell unendlich sind. Die Mitspieler und Mitspielerinnen schließen sich zu Gruppen zusammen und sind per „TeamSpeak“ verbunden. Sie bilden ein virtuelles soziales Netzwerk und befriedigen damit auch ihre Wünsche nach Kommunikation und Zugehörigkeit. Zugleich entsteht ein ungeheurer Gruppendruck. Wer beispielsweise einfach unterbrechen will, um etwas zu essen, kann in Konflikt mit seinem Team geraten. Manche Powerspieler stellen sich sogar nachts den Wecker, um den Anschluss nicht zu verpassen und verlassen den Computer nicht einmal, um auf die Toilette zu gehen. Stattdessen benutzen sie Flaschen, um hineinzuhinzu urinieren. Das Vorankommen im Spiel bedeutet Anerkennung und Lob von der Gruppe.

Eine aktuelle Entwicklung im Internet sind virtuelle Geldspielautomaten, die sogenannten Internetslotmachines. Diese Glücksspiele können anonym und leicht zugänglich auch im eigenen Zimmer beziehungsweise an jedem Ort mit Internetzugang unter Umgehung des Jugendschutzes genutzt werden. Die Zahl der Websites mit Online-Pokergeboten nimmt

³Quelle: OnlineSucht. Beratungsstellen, Prävention & Hilfe: Prävention, www.kurzlinks.de/ej74

stetig zu und werden gerade von männlichen Jugendlichen häufig genutzt. Hier sind soziale Kontrollmechanismen außer Kraft gesetzt, es wird mit virtuellem Geld (z. B. Paysafe-Karten) bezahlt, was die tatsächlichen Ausgaben verschleiert und eine Nutzung unterhalb der Volljährigkeit ermöglicht. Hinzu kommt, dass sich, zum Beispiel bei Pokerspielen im Internet, Spielerinnen und Spieler leicht absprechen können, um andere Teilnehmende zu betrügen.

Online-Sexsucht bezieht sich vor allem auf das exzessive Suchen, Betrachten und Archivieren von pornographischem Material, was in den meisten Fällen von Masturbation begleitet wird. Sie kann sich in weiteren Formen wie Erotikchats, virtuellen Sexshopeinkäufen oder käuflichen Sexangeboten zeigen. Der steigende und unkontrollierte Konsum belastet nicht nur eine potenzielle Partnerschaft, sondern in zunehmendem Maße auch das alltägliche Leben der Betroffenen. Zusätzlich werden Schule, Ausbildung oder Arbeitsplatz gefährdet, wenn sich der Konsum ausweitet. Außerdem kann es zu finanziellen Belastungen der Familie kommen, wenn kostenpflichtige Angebote im Internet genutzt werden.

Wer ist gefährdet?

Bei der Fixierung auf die verschiedenen Nutzungsformen lassen sich geschlechts- und altersspezifische Unterschiede feststellen: Social-Media-Plattformen wie Instagram, Chatträume, Diskussionsforen und das Nutzen von Online-Communities zur Kommunikation sind vorwiegend eine weibliche Domäne. Betroffen sind nicht nur weibliche Jugendliche, sondern auch Frauen bis etwa zum mittleren Lebensalter. Online-Sexsucht betrifft zum großen Teil Männer, die zwischen 25 und 30 Jahre alt sind, oft Studenten. Online-Rollenspiele und Ego-Shooter-Spiele fesseln schließlich mehrheitlich männliche Jugendliche und junge Männer in der Altersgruppe bis zirka 20 Jahre.

In verschiedenen Studien wurden Faktoren ermittelt, die das Risiko erhöhen, eine Internetabhängigkeit zu entwickeln. Dazu zählen soziale Ängstlichkeit, soziale Isolation, geringes Selbstwertgefühl und Schüchternheit. Außerdem erhöhen bei jungen Menschen auch familiäre Faktoren wie Entfremdung, Vereinsamung und Verwahrlosung die Wahrscheinlichkeit, pathologischen Internetgebrauch zu entwickeln. Alle diese Faktoren werden auch im Zusammenhang mit anderen Süchten und psychischen Erkrankungen immer wieder beobachtet.



Foto: www.stock.adobe.com / lbaad

Das Suchtpotenzial von Online-Rollenspielen gilt als besonders hoch. Gefährdet sind mehrheitlich männliche Jugendliche und junge Männer bis zirka 20 Jahre.

Wo finden Betroffene Hilfe?

Das Angebot zur Beratung und Behandlung bei Internetabhängigkeit wird seit einigen Jahren kontinuierlich ausgebaut. Dennoch ist es bei Weitem noch nicht flächendeckend und so kann es für Betroffene schwierig sein, ein geeignetes Therapieangebot zu finden. Erste Anlaufstellen, die Unterstützung bei der Suche nach spezialisierten Hilfeangeboten leisten können, sind Hausarztpraxen und Suchtberatungsstellen. Die mehr als 1.000 Suchtberatungsstellen bundesweit findet man in den örtlichen Telefonbüchern oder im Internet auf den Webseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de). Im Na-

vigationsspunkt Service sind eine Datenbank und die Telefonnummern von zwei Beratungstelefonen zu finden, an die man sich mit Fragen zum Thema „Sucht“ wenden kann.

Besonders leicht erreichbar sind für die Betroffenen natürlich Hilfsangebote im Internet. Hier sind für Deutschland vor allem folgende Internetplattformen zu nennen:

www.mediensuchthilfe.info

www.ins-netz-gehen.de

www.fv-medienabhaengigkeit.de

www.onlinesucht.de

www.verhaltenssucht-berlin.de

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

Auf allen diesen Plattformen finden sich neben umfangreichen Informationen auch die Adressen spezialisierter Beratungs- und Behandlungseinrichtungen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine große Hilfe in schwierigen Lebensphasen ist immer der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. Im Kontakt mit ihnen fällt es leichter, offen zu sein, das eigene Problem realistisch wahrzunehmen und seine Lösung anzugehen. Auch für Onlinesüchtige gibt es mittlerweile zahlreiche Selbsthilfegruppen. Diese Gruppen treffen sich entweder im „realen“ Leben oder im Internet. Kontakt zu bestehenden Gruppen findet man über die oben genannten Portale, insbesondere über das vom Verein Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht betriebene Portal www.onlinesucht.de.

Therapie

Da es in der heutigen Welt fast ausgeschlossen ist, auf die Nutzung eines Computers und des Internets vollständig zu verzichten, ist es das Ziel von Therapien, die pathologische Nutzung zu beenden. Also beispielsweise die Patientinnen und Patienten zu motivieren, sich von Chatforen abzumelden, die Accounts bei Onlinespielen zu kündigen, eventuell auch bestimmte Seiten selbst oder durch eine Vertrauensperson, welcher man die Administratorenrechte erteilt, zu sperren. Insgesamt geht es immer darum, die Zeit vor dem Computer stark zu verringern und alternative Möglichkeiten der Freizeitgestaltung mit „echten“ sozialen Kontakten (wieder) zu entdecken.

Eine Therapie kann ambulant oder stationär durchgeführt werden. Eine ambulante Therapie eignet sich eher in Fällen, in denen ein unterstützendes soziales Umfeld besteht und die Betroffenen noch regelmäßig die Schule besuchen beziehungsweise ihrer Arbeit nachgehen. Die Verhaltensänderung in der gewohnten Umgebung fällt erfahrungsgemäß schwerer als im geschützten Rahmen einer stationären Behandlung, kann aber unmittelbar im Alltag erprobt werden. Umgekehrt birgt bei einer stationären Therapie die Rückkehr in den Alltag immer ein erhebliches Rückfallrisiko.

Was können Freundeskreis und Angehörige tun?

Häufig erkennen Angehörige sowie Freundinnen und Freunde als erste das Problem, während die Betroffenen ihre (sich entwickelnde) Abhängigkeit vor sich selbst und vor anderen zu verbergen versuchen.

Oft folgt eine Zeit voller Auseinandersetzungen um die Nutzungsdauer und -formen von Computer und Internet. Eltern und Partnerinnen beziehungsweise Partner bemühen sich, mit Angeboten und Bitten, Verboten und Drohungen, eine Veränderung zu bewirken. Der

Wille zu echter Veränderung und die Bereitschaft Hilfe anzunehmen, lassen sich jedoch nicht erzwingen. Wirklich lösen können die Betroffenen dieses Problem – wie jedes andere persönliche Problem – nur selbst. Diese Erkenntnis fällt dem Freundeskreis und der Familie kaum weniger schwer, als den Betroffenen die Einsicht in ihre Abhängigkeit.

Dennoch können Angehörige und Freundeskreis dazu beitragen, dass die Betroffenen Hilfe annehmen. In einem ruhigen und sachlichen Gespräch sollten sie schildern, was sie beobachten und empfinden (z. B.: „Ich fühle mich aus deinem Leben völlig ausgegrenzt und vermisse dich. Bitte suche dir professionelle Hilfe. Wenn du willst, helfe ich dir dabei.“).

Oftmals ist für nahe Angehörige das Miterleben einer Onlinesucht enorm belastend. Deshalb sollten auch sie sich verständnisvolle und sachkundige Gesprächspartner und -partnerinnen suchen und sich beispielsweise einer Selbsthilfegruppe für Angehörige anschließen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Onlinesucht, November 2024

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Petra Mader, Jena



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht