

**Vortrag
zum Thema**

**„Gefangen im Cyberspace -
Die Verbindung von Sucht und Internetkonsum
bei Jugendlichen“**



anlässlich des

4. Vernetzungstreffens der Spielerselbsthilfegruppen in NRW

am 20.10.2001 in Essen-Rüttenscheid

Referent: Marcus Nebel
Dipl.-Heilpädagoge
Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW (Standort Neuss)

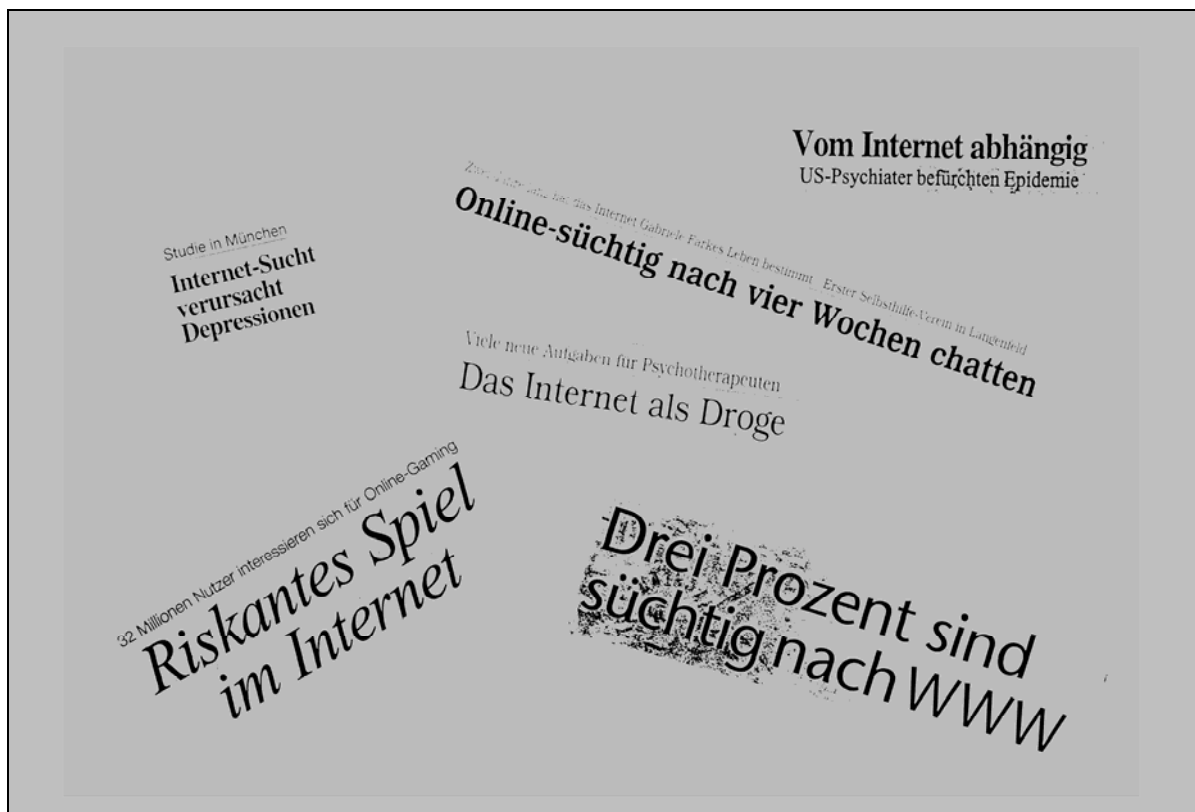
Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Marcus Nebel. Ich arbeite als Diplom-Heilpädagoge in der Landesfachstelle Glücksspielsucht Neuss. Mein Aufgabengebiet umfasst neben der Beratung von Glücksspielabhängigen die Konzeption, Koordination und Durchführung von Schulungen, Öffentlichkeits- und Ausschussarbeit rund um das Themengebiet der Glücksspielsucht.

1. Einführung in die Thematik

Ich möchte heute zum Thema „Gefangen im Cyberspace – Die Verbindung von Sucht und Internetkonsum bei Jugendlichen“ referieren.

Die Notwendigkeit, sich diesem Themengebiet zu widmen, basiert auf der Tatsache, dass sich immer mehr Menschen, die angeben, Probleme mit dem Internet zu haben an unsere Fachstelle wenden. Außerdem ist das Thema „Internetsucht“ (wie anhand dieser Folie deutlich wird) regelmäßig in den Medien vertreten und wird oft in die Nähe der Spielsucht gerückt.



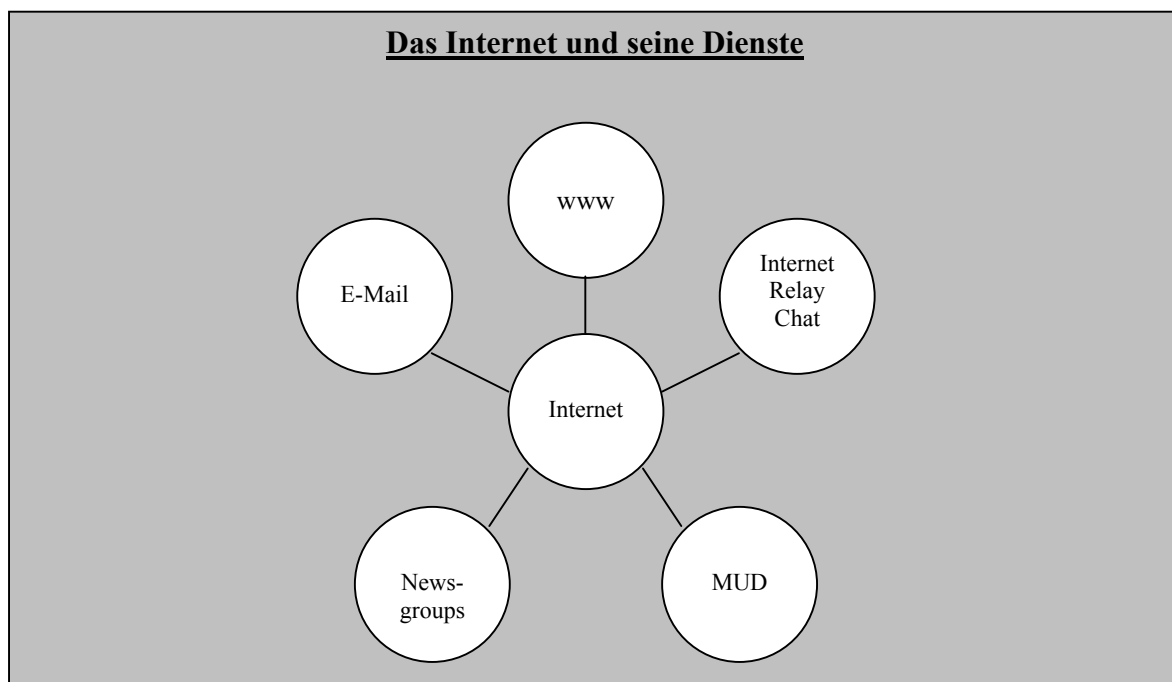
Ich habe im Titel bewusst auf die Verwendung des Begriffes „Internetsucht“ verzichtet, da es diese Klassifikation in den Manualen ICD-10 und DSM IV nicht gibt.

Im folgenden möchte ich auf die unterschiedlichen Sichtweisen einer Verbindung von Sucht (in diesem Falle Spielsucht) und Internetkonsum bei Jugendlichen zu sprechen kommen.

2. Das Internet und seine Dienste

Das Internet ist zunächst einmal ein Medium. Ursprünglich als Informations- und Kommunikationsinstrument entwickelt, hat es sich mehr und mehr zum Unterhaltungsmedium gewandelt, welches eine Reihe von Diensten beinhaltet.

Für die Diskussion um die Existenz einer Internetsucht ist es unabdingbar, diese Dienste differenziert zu betrachten.



Ich möchte anhand dieser Folie die Dienste des Internet kurz darstellen.

Die beiden bekanntesten Internetdienste sind sicherlich E-Mail und das WWW.

E-Mails kann man als „virtuelle Post“ charakterisieren, da man mit diesem Dienst Mitteilungen an andere Personen verschicken bzw. von Personen erhalten kann. Um Mitteilungen zu erhalten muss man nicht dauerhaft online sein, da sie in einem „Briefkasten“ gespeichert werden.

Der Dienst des **World Wide Web** (kurz WWW) ist nicht zuletzt aufgrund seiner Anwenderfreundlichkeit durch eine grafische Benutzeroberfläche sehr populär. Innerhalb dieses Dienstes finde ich sogenannte Websites mit den unterschiedlichsten Inhalten. Das Aufsuchen der Seiten nennt man „surfen“.

Gemäß der Studie „KidsVerbraucherAnalyse 2000“ surft bereits jedes dritte Kind zwischen 6 und 17 Jahren im Internet.

An dieser Stelle möchte ich die Darstellung der Dienste unterbrechen, um auf die erste Verbindung von Sucht (in diesem Falle Glücksspielsucht) und Internet einzugehen.

Neben Firmenseiten, wie z.B. www.volkswagen.de finde ich auch Seiten mit spielbezogenen Inhalten. Zu nennen sind neben Seiten zu Computerspielen auch Webseiten der Lotto-Gesellschaften (www.oddset.de) und Adressen von privaten Anbietern aus aller Welt (www.nycitycasino.com).



Hier ist es grundsätzlich jedem möglich, an Glücksspielen teilzunehmen und mittels Kreditkarte oder Kontoverfügung real Geld einzusetzen und dieses auch zu verlieren. Auf den Seiten der Holland-Kasinos (www.hollandcasino.nl) kann man sogar in Echtzeit am Roulettetisch mitspielen, dies soll übrigens demnächst in Deutschland auch möglich sein.

Gerade Jugendliche wird es aufgrund mangelnder Altersabfragen (z.B. mittels Passnummer) viel zu einfach gemacht, an den Glücksspielen teilzunehmen. Die Einsätze bei Lotterien (SKL) und virtuellen Casinos können leicht ein die Tausende gehen (ohne das Geld erst einmal haben zu müssen!).

Das Jugendliche hiervon betroffen sind zeigt ein Fall in unserer Fachstelle, wo ein 12jähriger im Internet an der Sportwette ODDSET teilnahm und von WestLotto den Einsatz angebuht bekam.

Das WWW mit seinen Möglichkeiten wird zukünftig also zur Entstehung einer neuen, noch anonymen Form des Glücksspielers beitragen.

Nun aber zurück zur Beschreibung der noch fehlenden Internetdienste.

Newsgroups sind Diskussionsforen, in denen ein Austausch zu bestimmten Themen stattfindet. Hier ist es den Teilnehmern möglich, (meist englischsprachige) Artikel zu veröffentlichen. Hierin liegt auch die Abgrenzung zum E-Mail-Dienst: die Nachrichten sind länger und werden nicht an Personen verschickt, sondern innerhalb eines Forums veröffentlicht und sind jedem Teilnehmer zugänglich.

Ein gerade bei Jugendlichen sehr beliebter Internetdienst ist der **Internet Relay Chat**, kurz einfach Chat genannt. In einer von uns durchgeführten Befragung im Rahmen einer Präventionsveranstaltung gaben fast 40% der befragten Schüler (14 Jahre) an, bereits Erfahrungen mit Chats zu besitzen. Fast 20 % sind regelmäßig meist über eine Zeitdauer von mehr als 5 Stunden täglich in Chats zu finden.

Ähnlich wie E-Mail dient der Chat der Kommunikation, der Unterschied liegt aber darin, dass hier der Austausch in Echtzeit stattfindet, d.h. jeder Teilnehmer muss online sein.

In Chatrooms ist es üblich, sich anzumelden und einen Nickname zu wählen, welcher einerseits Anonymität garantiert, andererseits oft die Person interessant machen soll (z.B. durch Wahl eines provokativen oder ungewöhnlichen Nicknames). Man kann

also seine Person verlassen und eine IRC-Persönlichkeit kreieren. Oft wird auch das andere Geschlecht gewählt.

Innerhalb von Chats besteht also die Möglichkeit die eigene Identität bewusst zu verwischen.

Chats können themenbezogen sein, werden allerdings meist zur zwanglosen Kommunikation und zum Aufbau von virtuellen Beziehungen genutzt. Um diese Beziehungen zu pflegen, ist es notwendig, möglichst häufig im Chat anwesend zu sein. So lässt sich auch die hohe Online-Frequenz der Chatter erklären.



Eng verbunden mit dem Internet Relay Chat sind die Multi-User-Dungeons. Sie stellen Phantasiewelten dar in denen die Teilnehmer die Sprache benutzen, um Melodramen zu improvisieren (so Wolfgang Schmidt). Es geht darum ähnlich wie in Rollenspielen eine Umwelt aufzubauen und darin seine Identität zu präsentieren, zu leben. Die Welt entwickelt sich durch die Interaktion der Teilnehmer ständig fort.

Beliebte MUDs sind Asheron's Call oder Ultima Online. Sie werden jeweils von mehr als 300.000 Teilnehmern besucht. Die Teilnahme an diesen Spielen ist nicht nur zeit-

(Ø 20h/Woche) sondern auch kostenintensiv. Neben den Onlinegebühren fallen Kosten für den Einstieg in das Spiel in Höhe von 80 bis 150 DM an, außerdem muss sich der Spieler zusätzlich „Lebenszeit“ kaufen, was etwa 20 DM pro Monat kostet.

Nach der Kurzvorstellung der wichtigsten Internetdienste möchte ich nun auf allgemein gültige Faktoren eingehen, welche einer Sucht zugrunde liegen, um dann ihre Relevanz im Bezug auf die einzelnen Dienste des Internet aufzuzeigen.

3. Diagnosekriterien einer Sucht und ihre Übertragung auf den Internetkonsum

In der Nennung der Kriterien für die Diagnose einer Abhängigkeit beziehe ich mich auf den ICD-10:

Kriterien für die Diagnose einer Abhängigkeit gemäß ICD-10:

- Starker Wunsch oder eine Art Zwang, Substanzen oder Alkohol zu konsumieren.
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Substanz- oder Alkoholkonsums.
- Substanzgebrauch, mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern, und der entsprechenden positiven Erfahrung.
- Ein körperliches Entzugssyndrom.
- Nachweis einer Toleranz. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen einer Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich (eindeutige Beispiele hierfür sind die Tagesdosen von Alkoholikern und Opiatabhängigen, die Konsumenten ohne Toleranzentwicklung schwer beeinträchtigen würden oder sogar zum Tode führten).
- Ein eingeengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol oder der Substanz, wie z.B. die Tendenz, Alkohol an Werktagen wie an Wochenenden zu trinken und die Regeln eines gesellschaftlich üblichen Trinkverhaltens außer acht zu lassen.
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums.
- Anhaltender Substanz- oder Alkoholkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen. Die schädlichen Folgen können körperlicher Art sein (...) oder sozial, wie Arbeitsplatzverlust (...) oder psychisch, wie bei depressiven Zuständen (...).

Ich möchte Ihnen im folgenden erläutern, inwieweit diese stoffgebunden formulierten Kriterien auch auf den Internetkonsum übertragbar sind und welche Dienste die Ausbildung dieser Kriterien fördern können.

Die Ereignisfrequenz ist ein wichtiger Prädiktor: je näher Konsum und Wirkung zusammenliegen, umso höher ist das Suchtpotential. Aus diesem Grund haben die Dienste WWW, Internet Relay Chat und Multi-User-Dungeons eine besondere Bedeutung für mögliche Entstehung einer Abhängigkeit.

E-Mails und Newsgroups haben eine lange Ereignisfrequenz, man muss länger auf eine Reaktion des Anderen warten.

Somit lassen sich auch die oben genannten Kriterien eher auf die anderen Internetdienste übertragen und anwenden.

Der Zwang, das Suchtmittel zu konsumieren, kann auch beim Internetgebrauch festgestellt werden. Er kann sich daran zeigen, dass es bei einer Nicht-Verfügbarkeit beim Konsumenten zu einer Missstimmung kommen kann, die nicht darin begründet liegt, dass der Zugang zu wichtigen Informationen versperrt ist. Für diese Konsumenten ist vielmehr das Gefühl Online zu sein wichtig.

Der sogenannten Abstinenzunfähigkeit wird mit der Maßnahme begegnet, sich nicht länger in Situationen zu begeben, in denen kein Internetzugang möglich ist.

Auch die verminderte Kontrollfähigkeit kann festgestellt werden. Jeder Internetkonsument wird sich schon einmal dabei erappt haben, wie er sich viel länger im Netz aufgehalten hat als er eigentlich wollte. Dies ist z.B. oft im WWW der Fall, wo man zuerst ein bestimmtes Ziel verfolgt, dann aber aufgrund der Fülle interessanter Links vom eigentlichen Ziel abweicht. In Chats oder in MUD ist die psychologische Komponente noch stärker zu gewichten, da hier in fortgeschrittenem Stadium der Bindung an die virtuelle Gemeinschaft die Gedanken vorherrschen, nach dem Verlassen des Chats/des MUDs etwas zu verpassen, eine bestimmte Entwicklung nicht mitgestalten zu können und evtl. von den anderen Teilnehmern negativ bewertet zu werden.

Entzugssymptome, besonders körperliche, sind umstritten. Jedoch berichten Betroffene, dass ungewollte Abstinenz bei Ihnen zu Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Schweiß- oder Wutausbrüche führte.

Die Toleranzentwicklung ist mittels der erkennbaren Dosissteigerung klar zu belegen: die Online-Frequenzen steigen kontinuierlich an. Das anfängliche „mal chatten“ erweitert sich oftmals zum täglichen Gebrauch bis hin zur exzessiven Nutzung.

Das Kriterium eines eingeeengten Verhaltensmusters im Umgang mit dem Internet kann ebenfalls beobachtet werden: Das Internet gehört bei manchen Personen nicht zum Leben dazu, sondern es ist ihr Leben, man lebt in ihm. Dieses übersteigerte Konsumverhalten steht in engem Zusammenhang mit den beiden folgenden Kriterien:

Ehemals gern wahrgenommene Hobbies und Interessen, die nichts mit dem Internet zu tun haben, werden zugunsten des „Online-Seins“ vernachlässigt. Es findet eine Einengung statt, die ein einseitiges Ausweichen begünstigt und somit die Gefahr einer Abhängigkeit erhöht.

Das letzte Kriterium ist die Beibehaltung des Konsums trotz negativer Folgen für die Person.

Diese Folgen können unterschiedlicher Art sein und gleichen in ihrer Art stark denen bei einer Spielsucht:

Als soziale Folgen sind zunehmende Isolation aufgrund der Vernachlässigung von Hobbies und der Abkapselung von Familie und Freunden zugunsten des Internetkonsums. Auch die nachlassende Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz (oder Schule) bzw. Fehltage (nicht zuletzt aufgrund nächtlicher oder tagelanger Online-Sitzungen) oder Internetmissbrauch am Arbeitsplatz haben Folgen für den Betroffenen (z.B. Abmahnungen, Arbeitsplatzverlust).

Diese ziehen dann häufig (aufgrund hoher Online-Kosten und fehlender Einkünfte) finanzielle Schwierigkeiten nach sich. Mit der fortschreitenden Isolation ist oft auch eine körperliche Vernachlässigung verbunden.

Die psychischen Folgen sind verschiedenartig: aufgrund des oft verheimlichten oder bagatellisierten Konsums können Schuldgefühle entstehen, welche nicht selten durch erneutes Abtauchen in die virtuelle Welt zu bewältigen versucht werden, was dazu führen kann, dass die virtuelle Welt immer mehr als Realität wahrgenommen wird und die Auseinandersetzung mit der (realen) Außenwelt immer mehr in den Hintergrund tritt.

Ich möchte mit den vorangegangenen Darstellungen nicht sagen, dass analog zu den Diagnosekriterien für ein Abhängigkeitssyndrom gemäß dem ICD-10 bei Vorhandensein mindestens dreier Kriterien die Diagnose Internetabhängigkeit oder gar – sucht zu stellen ist. Ich möchte nur verdeutlichen, dass bei exzessivem Internetkonsum ähnliche Kriterien wie bei einer Alkoholabhängigkeit gelten können.

4. Welche Motivationen stecken hinter einem exzessiven Internetkonsum?

Oft wird von Betroffenen angegeben, dass sie im „wahren“ Leben unzufrieden sind. Diese Unzufriedenheit liegt nicht selten in der eigenen Identität begründet; deshalb werden z.B. in Chats durch die Bildung einer neuen Identität bzw. Welt versucht, diese Unzufriedenheit zu kompensieren. So kann ein übermäßiger Internetkonsum aus Ich-psychologischer Sicht durchaus als Selbstheilungsversuch angesehen werden.

Oft fühlen sich die Betroffenen mit der Realität auch überfordert. Dieser Punkt hat für Jugendliche sicher eine besondere Bedeutung, denn sie befinden sich in einer für sie diffusen Lebensphase, in der viele Entwicklungsaufgaben (z.B. Entwicklung einer Geschlechtsidentität und eines Bewusstseins für Normen und Werte, Zukunftspaltung, Loslösung vom Elternhaus,...) zu bewältigen sind, womit mancher Jugendliche überfordert ist. Diese Überforderung kann zu einer Flucht vor der realen in eine virtuelle Welt führen.

Wechselt man die Perspektive, bietet das Internet die Möglichkeit neue Rollen und Identitäten gefahrlos zu testen (wie z.B. durch die Wahl des anderen Geschlechts innerhalb von Chats). Diese Chance birgt allerdings die Gefahr, dass die Nutzung bzw. Übertragung in die reale Welt misslingt bzw. als zu umständlich angesehen wird.

Für Personen, die sich oft einsam fühlen, in der Realität wenig Freunde haben, bietet gerade der Chat die ideale Möglichkeiten mit anderen Menschen in Interaktion zu treten. Gerade unsicheren Personen fällt hier die Kontaktaufnahme leichter, da sie sich nicht mit all ihren Persönlichkeitsmerkmalen einbringen müssen, also ihre subjektiv empfundenen Beeinträchtigungen weitestgehend heraushalten können. Dies

hat aber zur Folge, dass sich die Person nicht mit ihren Beeinträchtigungen auseinandersetzt und im Chat weitestgehend nur „unrealistische, unvollkommene“ Identitäten als Reflexionsfläche angeboten bekommt, was noch stärker zu einer Fixierung auf die virtuelle Welt führen kann.

Als weiteres Motiv für exzessiven Internetkonsum ist Langeweile zu nennen. Die Dienste des Internet bieten zum Teil eine hohe Ereignisfrequenz (in Chats ist es oft schwierig bei normaler Scrollgeschwindigkeit den Beiträgen zu folgen). Durch diese schnelle Abfolge von Reiz und Reaktion ist beispielsweise der Chatter oder Spieler eines MUD's sehr damit beschäftigt, dem „Fluss“ von Kommunikation zu folgen und schnell zu reagieren. Er wechselt also extrem schnell zwischen den Stadien angespannte Ruhe (=Erwartung einer Rückmeldung) und Aktivität, was als „Kick“ erlebt wird und Langeweile wirkungsvoll bekämpft.

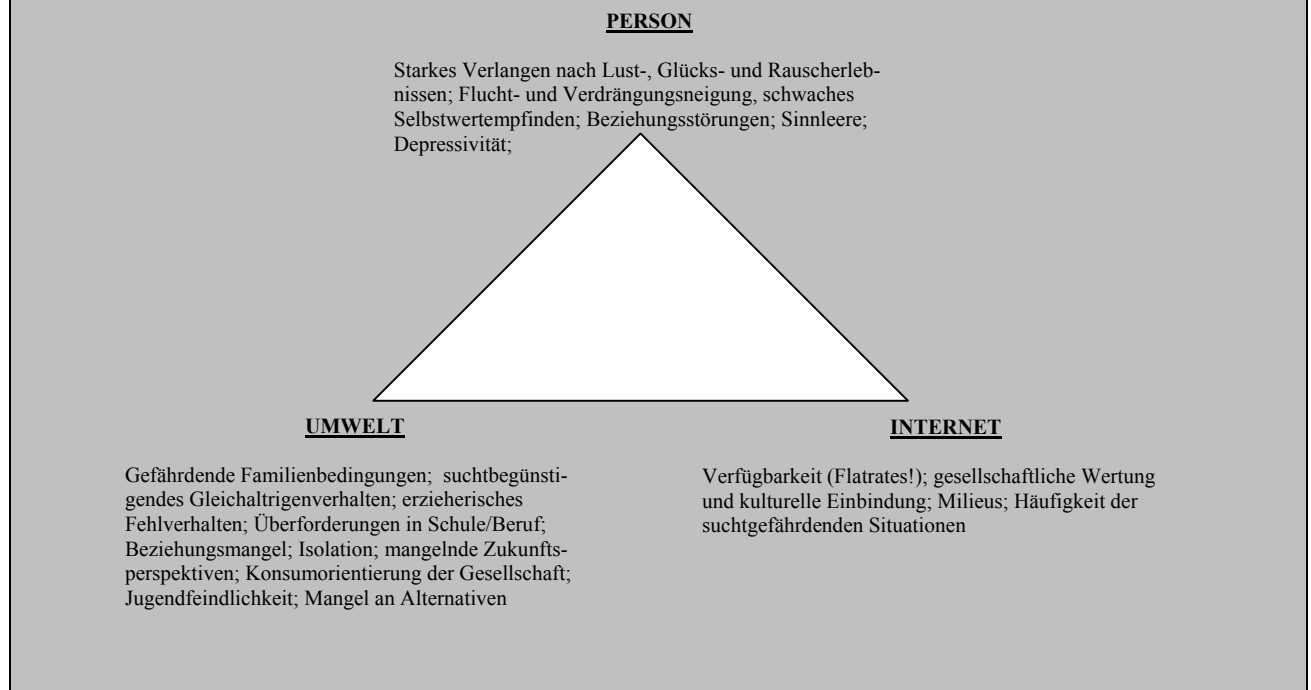
Das Streben nach Lustgewinn bzw. der Unterdrückung von Unlust kommt ebenfalls als Motiv häufig zum Tragen. So wird z.B. das Internet dazu genutzt, abzuschalten, seine Probleme für die Zeit des Konsums zu vergessen, seine Stimmung zu verändern, sich abzulenken.

Durch die Teilnahme an einem Chat besteht die Möglichkeit, sprunghaft das Selbstwertgefühl zu steigern, da ich durch meinen „Auftritt“ die Aufmerksamkeit der anderen auf mich ziehen kann. Innerhalb der MUD's kann ich eine Welt mitgestalten, etwas erreichen, was Machtgefühle impliziert.

Neben diesen persönlichen Motiven können Ursachen und Bedingungen für problematisches Internetverhalten auch in anderen Faktoren begründet liegen.

Ausgehend vom bekannten Trias-Modell zur Erklärung einer Suchtentstehung kommen als weitere Bedingungsfaktoren die Umwelt und das Internet selbst hinzu.

URSACHEN UND BEDINGUNGEN VON "INTERNETSUCHT"



Beispielhaft möchte ich hier den Einfluss der Umwelt, bei Jugendlichen besonders der Peer-group herausstellen. Auch die hohe Verfügbarkeit des Internet selbst und die hohe gesellschaftliche Wertung und (kommunikations-)kulturelle Einbindung können, die Kontakthäufigkeit zum Medium beeinflussen das (problematische) Nutzerverhalten.

5. Woran erkenne ich problematisches Internetverhalten?

Um den eigenen bzw. fremden Internetkonsum zu reflektieren kann ich mich verschiedener Fragestellungen bedienen, die mir helfen ein Nutzerprofil zu erstellen.

Im folgenden möchte ich einige Fragebögen darstellen. Ihre Aussagekraft bezüglich der Diagnose einer „Internetsucht“ stelle ich in Frage. Sie dienen lediglich dazu, die Dimension eines möglicherweise problematischen Konsums zu bestimmen und Ansatzpunkte für Hilfsmaßnahmen zu geben.

Fragebogen zur Internetsucht

- Haben Sie selbst schon einmal daran gedacht, internetsüchtig zu sein?
- Passiert es Ihnen häufig, dass Sie länger surfen, als geplant?
- Baut sich in Ihnen eine Spannung auf, wenn Sie länger als 12 Stunden nicht im Web waren oder ihre Mailbox nicht geleert haben?
- Leeren Sie die Mailbox mehrmals täglich, auch ohne wichtige Post zu erwarten?
- Hatten Sie gegenüber Familienangehörigen schon mehrmals ein schlechtes Gewissen durch den langen Verbleib vor dem PC?
- Haben Sie schon versucht, Ihren Internetkonsum einzuschränken? Und ist Ihnen das dann nicht gelungen?
- Wenn Sie jemand nach der Zeitdauer fragt, welche Sie im Internet verbringen: Haben Sie da schon einmal untertrieben und falsche Angaben gemacht?
- Verbringen Sie pro Tag gleichviel oder mehr Zeit im Web als gemeinsam mit Ihren Angehörigen?
- Surfen Sie im Internet auch dann, wenn Sie eigentlich wichtigere Dinge zu erledigen hätten?
- Haben Familienangehörige Ihnen schon öfters Vorhaltungen gemacht, weil Sie (zu) lange vor dem PC saßen und im Web surfen?
- Falls Sie alleine leben: Ziehen Sie immer wieder den Besuch eines Chat-Rooms dem Besuch eines nahegelegenen Lokals vor?
- Haben Sie schon einmal in einem MUD, einem Chat oder in einer Mailingliste eine andere Identität angenommen bzw. eine Rolle gespielt (z.B. Name, Beruf oder Geschlecht gewechselt) und danach ein schlechtes Gewissen oder ein anderes ungutes Gefühl verspürt?
- Wenn ja, zieht es Sie in diesen neuen Rollen fast zwanghaft immer wieder und wieder in diese virtuellen Welten hinein? Haben Sie schon versucht, diesem 'Rollenwechsel' Einhalt zu bieten und ist es Ihnen nicht gelungen?
- Hat Ihnen ein(e) Bekannte(r) oder ein(e) Familienangehörige(r) schon einmal Suchtverhalten bezüglich Internet vorgeworfen?
- Führte Ihr Internetkonsum schon zu Beziehungskonflikten? Fühlt sich Ihre Partnerin bzw. ihr Partner von Ihnen vernachlässigt?
- Kommt es wiederholt vor, dass Sie nach einer durchsurften Nacht verschlafen haben und zu spät zur Schule, an die Uni oder zur Arbeit kamen?
- Rauchen Sie vor dem PC? Trinken Sie regelmäßig Alkohol vor dem PC? Sind Sie übergewichtig?
- Fühlen Sie sich gestört, wenn Familienangehörige den Raum betreten und/oder Ihnen beim Surfen über die Schulter schauen?
- Essen Sie regelmäßig vor dem PC und beim Surfen (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)?
- Haben Sie schon einmal übertrieben aggressiv reagiert, als jemand Ihnen den Internet-Konsum vorhielt?
- Würden Sie gerne - allenfalls auch anonym - mit jemandem über Ihr Internet-Konsumverhalten reden?
- Haben Sie sich virtuell verliebt und bringt sie der ständige E-Mail- oder Chat-Kontakt zu dieser Person fast "um den eigenen Verstand"?
- Müssen Sie ständig an diese Person denken, auch wenn Sie versuchen, sich abzulenken und diese Gedanken abzuwehren?
- Bestehen Ihre sozialen Beziehung mehrheitlich aus virtuellen Internet-Kontakten?

Netzsucht ist kein einheitlich beschriebenes und wissenschaftlich definiertes Störungsbild. Falls Sie mehrere der unten aufgeführten Fragen mit JA beantworten können, bestehen aber möglicherweise Hinweise auf Abhängigkeiten und Suchtverhalten bezüglich dem Konsum von Internetangeboten.

Die folgenden Fragen sind als Hinweise und als Anregungen zu verstehen, sich mit dem eigenen Internet-Nutzungsverhalten näher auseinanderzusetzen. Selbst, wenn Sie alle Fragen mit JA beantworten sollten, begründet dies keine Diagnose "Netzsucht", "PIU" oder "Cyberdisorder": Die Hinweis-Fragen beruhen auf den klinischen Beobachtungen des Verfassers und anderen Fachpersonen und nicht auf wissenschaftlich abgestützten Erkenntnissen. Es existiert keine zuverlässige (reliable) Bestimmung der relevanten Symptome und Kennzeichen und auch keine valide Bündelung dieser Kennzeichen zu einer wissenschaftlich begründbaren Diagnose.

Psychologische Online-Beratung

Die letzte Aktualisierung dieser Seite erfolgte am: 24.03.99.

Copyright © für alle Seiten von Psychologie-Online 1997 - 1998 by Piero Rossi

Selbsttest: "Bin ich Internet-süchtig?"

1. Das Internet beschäftigt mich; ich denke daran, auch wenn ich Off-line bin.
2. Ich brauche immer mehr Zeit im Internet, um zufrieden zu sein.
3. Ich bin unfähig, meinen Internet-Gebrauch zu kontrollieren.
4. Ich werde unruhig und reizbar, wenn ich versuche, meinen Internet-Konsum einzuschränken oder darauf zu verzichten.
5. Das Internet ist für mich ein Weg, um vor Problemen zu fliehen oder schlechtes Befinden (z.B. Angst, Depression, Hilflosigkeits- oder Schuldgefühle) zu bessern.
6. Ich lüge meiner Familie und Freunden gegenüber, um das Ausmaß meiner Beschäftigung mit dem Internet zu verbergen.
7. Ich habe schon Arbeit, Ausbildungs- oder Karrieremöglichkeiten oder zwischenmenschliche Beziehungen wegen des Internets in Gefahr gebracht
8. Ich gehe ins Netz zurück, auch wenn ich exzessive Beträge für Gebühren zahlen mußte.
9. Ich bekomme im Off-line-Zustand Entzugserscheinungen.
10. Ich bleibe immer wieder länger Online, als ich mir vorgenommen habe.

Positive Antworten für mindestens vier der Kriterien sollen auf Internet-Sucht schließen lassen.



6. Die Prävention von problematischem Internetverhalten

Die wichtigste Fragestellung für die Prävention dürfte sein: Wie vermeide ich problematisches Internetverhalten?

Zur Prävention von problematischem Internetkonsum ist zu sagen, dass der Umgang mit diesem Medium genauso erlernt werden muss wie z.B. mit dem Fernsehen. Insofern ist Prävention als (medien-)pädagogische Aufgabe zu betrachten. Medienpäda-

gogik darf hier aber nicht verstanden werden als Erziehung zur Medienabstinenz, sondern als Erziehung zum verantwortungsbewussten Gebrauch.

Um die Kontrolle über den Konsum zu behalten können folgende, an die Selbstdisziplin appellierende Verhaltensregeln hilfreich sein:

Verhaltensregeln zur Vorbeugung problematischen Internetverhaltens

- Setzen Sie sich feste Grenzen, was Zeitaufwand und Kosten angeht und halten Sie diese Grenzen ein. Hilfreich können hierbei auch der Einsatz von Kontrollmechanismen (z.B. Wecker stellen, Spardose aufstellen) sein.
- Legen Sie vor der Online-Sitzung die Ziele fest (Was will ich herausfinden? Welche Informationen bekomme ich wo?) und beenden Sie ihre Sitzung nach dem Erreichen der Ziele.
- Erlauben Sie sich das Surfen als Belohnung für eine ungeliebte oder lästige Aufgabe.
- Versuchen Sie herauszufinden, bei welchen Gelegenheiten, in welchen Situationen, unter welchen Umständen Sie besonders exzessiv das Internet benutzen (z.B. bei Langeweile) und entwickeln Sie Strategien, dann gerade nicht Online zu gehen → Überprüfung der Funktionalität des Internetkonsums

Als spezielle Maßnahmen für Jugendeinrichtungen wären denkbar:

- Vor dem Gebrauch des Internetterminals ist eine Checkliste festzulegen, in der Ziele, Zweck und Dauer der Sitzung umrissen werden.
- Jede Sitzung darf maximal ... Minuten dauern. Zwischen zwei Sitzungen muß eine Pause von ... Minuten eingelegt werden.

Sinnvoll ist es, die Verhaltensregeln gemeinsam mit den Jugendlichen zu erarbeiten und über deren Sinn und Zweck zu diskutieren. Die Überwachung ihrer Einhaltung könnte ebenfalls zu einem gewissen Teil bei den Jugendlichen selbst belassen werden.

Neben solchen Verhaltensregeln besteht die Möglichkeit des Einsatzes von Hilfsprogrammen, wie z.B. NetNanny, Cyberpatrol, Cybersitter, Surfwatch oder das deutsche Produkt Smartfilter. Diese Programme können zum Beispiel die Anzeige von Seiten

mit jugendgefährdenden Inhalten einschränken, jedoch niemals gänzlich verhindern. Dies liegt daran, dass die Ersteller solcher Seiten gezielt die Schwächen von Filterprogrammen ausnutzen und ihre Seiten tarnen.

Diskutierwürdig wäre auch, inwieweit es pädagogisch sinnvoll ist, solche Seiten komplett auszuklammern und sie nicht zumindest mit den Jugendlichen zu thematisieren.

Als internetunabhängige Präventionsmaßnahmen kommen alle Aktivitäten in Frage, die den oben erläuterten Motivations- bzw. Ursachenfaktoren protektiv begegnen. Hierzu gehören Maßnahmen der Ich-Stärkung, der Förderung der sozialen Kompetenzen, der Genussfähigkeit, der Kreativität, der Eigenverantwortung uvm.

Diese Punkte finden sich in den gängigen Manualen zur Suchtprävention wieder und schließen an dieser Stelle den Kreis um das Thema „Gefangen im Cyberspace – Die Verbindung von Sucht und Internetkonsum bei Jugendlichen“.

Vielen Dank!