

Im beruflichen und privaten Umfeld ist die **Nutzung des Internets** mittlerweile **selbstverständlich**. Aber es zeigt sich immer klarer, dass sich problematische oder gar abhängig machende Nutzungsformen entwickeln können. Das Internet ist **rund um die Uhr verfügbar** und meistens kostengünstig nutzbar. Im Vergleich zu illegalen Drogen wird der Umgang mit Computern in unserer Gesellschaft sehr positiv bewertet und Betroffene können sich in der Anonymität des World Wide Web verstecken.

Vor allem bestimmte Angebote des Internets haben das Potential NutzerInnen sehr stark an sich zu binden. Dazu zählen: Online-Games, Online-Kommunikation in Form von Chats, Online-Glücksspiele oder Online-Sexangebote.

Die **Nutzungszeit** allein bietet **keinen klaren Anhaltspunkt**, der es erlauben würde, einen problematischen Konsum oder eine **Onlinesucht** festzustellen. 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.

Definition

Der Begriff „Internetsucht“ ist wissenschaftlich **umstritten**. Kritiker sind der Ansicht, dass noch unzureichend geklärt sei, welche Faktoren genau beim Internet süchtig machen. Die anerkannten **Klassifikationssysteme** führen Internet- oder Onlinesucht bisher noch nicht als **eigenständiges Krankheitsbild**.

Charakteristisch für eine Onlinesucht sind ein starkes Verlangen, das Internet zu gebrauchen ein Kontrollverlust hinsichtlich des Gebrauchs, eine zeitliche Steigerung der Nutzung, eine Einengung der Interessen auf das Internet, Symptome wie z. B. Nervosität, wenn das Internet nicht benutzt wird, Entzugerscheinungen und ein anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen.

Zahlen und Fakten

Hinsichtlich der Häufigkeit von Internetsucht fehlen repräsentative, epidemiologische Daten für Österreich. In einer deutschen Studie (Hahn/Jerusalem 2001) erfüllen insgesamt **3,2 Prozent** der BefragungsteilnehmerInnen das Kriterium der **Internetsucht**. Das wären in Deutschland rund 600.000 Betroffene. Diese Gruppe verbringt durchschnittlich **34,6 Stunden pro Woche online** – 25 Prozent der Internetsüchtigen bringen es sogar auf eine durchschnittliche Onlinezeit von 53 Stunden in der Woche. Weitere 6,6 Prozent mit einer durchschnittlichen Onlinezeit von 28,6 Stunden pro Woche wurden als Risikogruppe klassifiziert. Die Gruppe der unauffälligen Internetsüchtigen nutzt das Internet nach eigenen Angaben durchschnittlich 7,6 Stunden pro Woche.

Es zeigten sich auch erhebliche Unterschiede in Abhängigkeit vom Alter und Geschlecht der TeilnehmerInnen. Internetsucht ist vornehmlich als **Jugendproblematik** zu verstehen. So fällt die Rate der Internetabhängigen stetig von 7,2 Prozent in der Gruppe der unter 20-Jährigen auf 2,3 Prozent in der Gruppe der 20- bis 29-Jährigen. Bis zum Alter von 20 Jahren sind Burschen deutlich häufiger als Mädchen unter den Internetabhängigen auszumachen. Dieser Unterschied kehrt sich bereits ab dem Alter von 20 Jahren überraschend um. Mit zunehmenden Alter sind proportional zur Gesamtzahl der Internetsüchtigen in der jeweiligen Altersgruppe vermehrt Frauen betroffen.

Zahlen und Fakten

Deutliche Unterschiede gibt es bei den **Nutzungspräferenzen** von Internetsüchtigen und unauffälligen Internetnutzerinnen/Internetnutzern: **Kommunikationssysteme** wie **Chats, Foren** oder **Newsgroups** nehmen den größten Raum des Nutzungsverhaltens von Internetsüchtigen ein. Relativ zur Gesamtnutzung des Internets entfällt ein Drittel aller Aktivitäten der Internetsüchtigen auf diese interaktiven Dienste. Bedeutsame Unterschiede im Nutzungsverhalten ergeben sich auch für die Nutzung von Musikangeboten, interaktiven Spieleplattformen (ohne Geldeinsatz) und Erotikangeboten. Auch hier sind **Geschlechtsunterschiede** zu finden. Während sich die Internetaktivitäten der internetsüchtigen Mädchen und **Frauen** auf die **Kommunikationssysteme** konzentrieren, nimmt der Bereich der **Erotik** für die internetsüchtigen Burschen und **Männer** mit zunehmenden Alter mehr und mehr Raum ein.



Symptome

Verschiedene Anhaltspunkte können Hinweise auf ein problematisches Onlineverhalten geben:

- Das Handeln und Denken der Betroffenen ist auf den **Gebrauch von Internetangeboten fokussiert**.
- Über längere Zeitspannen wird der **größte Teil des Tages** im Internet verbracht.
- Betroffene **versäumen** Verabredungen und **Verpflichtungen** aufgrund des Internetgebrauchs.
- Es wird **jede Gelegenheit** wahrgenommen, um online zu sein.
- Die Betroffenen haben ein unwiderstehliches **Verlangen**, Angebote im Internet zu nutzen.
- Die Onlinezeiten nehmen ständig zu.
- Die Person hat die **Kontrolle** bezüglich des Beginns und der Beendigung ihrer Internetnutzung weitgehend **verloren**.
- Sie/Er ist unruhig und **gereizt** beim Versuch, den Gebrauch von Internetangeboten einzuschränken.
- Die Betroffenen **vernachlässigen** ihr **soziales Umfeld** außerhalb des Internets oder ziehen sich gänzlich zurück.
- Andere **Freizeitaktivitäten** werden zugunsten des Internetgebrauchs **vernachlässigt**.
- Sie/Er reagiert **uneinsichtig** und aggressiv, wenn sie/er vom Umfeld auf den exzessiven Internetgebrauch angesprochen wird und/oder verharmlost das Problem.
- Sie/Er hat wiederholt erfolglose Versuche unternommen, den Internetgebrauch zu kontrollieren oder einzuschränken.
- Der Gebrauch von Internetangeboten ist ein Versuch, negative Gefühle zu regulieren, im Sinne einer vermeidenden **Stressbewältigungsstrategie**.
- Es kommt zu einem **Leistungsrückgang** in der Schule/im Beruf.
- Betroffene zeigen einen **veränderten Tag-Nacht-Rhythmus**, Übermüdung, ein verändertes Essverhalten oder Gewichtsveränderungen.

Folgewirkungen

- **Körperlichen** und **psychische** Auswirkungen: Auch die körperliche Gesundheit wird mitunter beeinträchtigt, so können sich zum Beispiel Haltungsschäden, Probleme wegen gestörten Essverhaltens, Kopfschmerzen und Sehschwierigkeiten entwickeln.
- **Soziale** Auswirkungen: Je mehr Zeit die Beschäftigung mit Internetangeboten in Anspruch nimmt, desto weniger Zeit bleibt für andere Lebensbereiche. So bestehen z. B. 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 Inhalte haben einen Einfluss auf die Nutzenden und können ein Risiko darstellen. Dies gilt zum Beispiel für **jugendgefährdende Inhalte** (rassistisch, pornografisch, gewalttätig), welche die soziale und sexuelle Entwicklung negativ beeinflussen können.

