

Das Internet ist ein faszinierendes Medium und bietet neue Möglichkeiten für Information, Kommunikation, Kooperation und Unterhaltung – beruflich wie privat. Doch während die meisten die Vorteile gut für sich nutzen können, entwickeln einige Menschen ein problematisches oder sogar süchtiges Konsumverhalten.

Wie wird das Internet in Österreich 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 analoger und digitaler Welt

Die Informations- und Kommunikations-Technologie (IKT) hat in den letzten Jahrzehnten die Kommunikationsstrukturen unserer Gesellschaft grundlegend verändert. Elektronische Medien sind für viele Jugendliche und Erwachsene unverzichtbar geworden. Die Entwicklung zeigt eine noch nie da gewesene Dynamik und scheint erst der Anfang noch weitreichenderer Veränderungen auf unterschiedlichsten Gebieten zu sein.

Mehr und mehr zeigt sich, dass die Nutzung elektronischer Medien auch zu Problemen führen kann. Vor allem bestimmte Angebote des Internets haben ein besonderes Potenzial, NutzerInnen 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 können. Dieser Bereich wird in diesem Faltblatt nicht weiter ausgeführt.

Die Problematik der Online-Glücksspielsucht (z. B. Online-Poker) wird hier ebenfalls nicht speziell behandelt, sondern in der Suchtinfo »Glücksspiel« erwähnt.

Burgenland | [www.suchtpraevention.psd-bgld.at](http://www.suchtpraevention.psd-bgld.at)  
Kärnten | [www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at](http://www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at)  
Niederösterreich | [www.suchtpraevention-noe.at](http://www.suchtpraevention-noe.at)  
Oberösterreich | [www.praevention.at](http://www.praevention.at)  
Salzburg | [www.akzente.net](http://www.akzente.net)

Steiermark | [www.vivid.at](http://www.vivid.at)  
Tirol | [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at)  
Vorarlberg | [www.supro.at](http://www.supro.at)  
Wien | [isp.drogenhilfe.at](http://isp.drogenhilfe.at)

ÖSTERREICHISCHE **ARGE**  
SUCHTVORBEUGUNG  
[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)



## Internetnutzung in Österreich

In Österreich benutzten 2012 82% der Bevölkerung ab 16 Jahren das Internet (Statistik Austria). Mehr Männer (86%) als Frauen (77%) nutzen das Internet (Austrian Internet Monitor, 2. Quartal 2013), wobei sich die Nutzungsquote der Frauen kontinuierlich derjenigen der Männer annähert. Bei älteren Bevölkerungsgruppen ist der Anteil der NutzerInnen kleiner als bei jüngeren Bevölkerungsgruppen (unter 50 Jahre: 89%, 70+ Jahre: 34%; Austrian Internet Monitor, 2. Quartal 2013).

Aus Österreich existieren bislang wenig Zahlen. Deutsche Studien zeigen, wie viele Kinder und Jugendliche das Internet gebrauchen: 62% der 6- bis 13-jährigen nutzen das Internet zumindest selten, ab 12 Jahren sind es dann bereits 93% (KIM-Studie 2012). Bei den 12- bis 19-jährigen befinden sich 68% täglich im Internet, 91% zumindest mehrmals pro Woche (JIM-Studie 2012). Hinsichtlich der Nutzungshäufigkeit lassen sich keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern feststellen, wohl aber bei der Nutzungsart: Nach

wie vor sind Spiele bei Burschen und Kommunikationsangebote bei Mädchen beliebter. Soziale Netzwerke sind jedoch ein zentraler Aspekt der Internetnutzung Jugendlicher. An einem durchschnittlichen Werktag verbringen die 12- bis 19-jährigen im Schnitt 131 Minuten im Internet.

Das Internet ist heute im beruflichen und privaten Umfeld ein Hilfsmittel, das vielen Bedürfnissen entgegen kommt. Die meisten NutzerInnen gehen mit Internetangeboten konstruktiv um. Der Anteil der 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 der Personen mit problematischer Nutzung. Grundsätzlich kann man von einem Jugendphänomen ausgehen. Das Anton-Prosch-Institut in Wien geht von 1–3% internetsüchtigen NutzerInnen in der Gesamtbevölkerung aus.

## Faszination Internet und Onlinegames

Das Internet ist ein interaktives Medium, wo sich Menschen präsentieren, aktiv beteiligen, miteinander kommunizieren und gemeinsam spielen können. Doch viele seiner Vorteile können dazu beitragen, dass die Bindung exzessiv und die Nutzung problematisch wird, so zum Beispiel:

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

- Fast unbegrenztes Angebot
- Pseudo- oder 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 von 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 gestörtem Essverhalten, 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.
- 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.
- Speziell Kinder und Jugendliche brauchen Unterstützung, um das Onlineangebot kreativ, sicher und entwicklungsfördernd nutzen zu können. Daher wird die Förderung von Medienkompetenz als sinnvoll erachtet. Erwachsene haben dabei eine wichtige Vorbildrolle. Verbote sind oft weniger wirksam als gute Vorbilder.



## »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« stellt den Aspekt in den Vordergrund, 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 bezeichnen, 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 aber 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 im Netz verbringen (Eidenbenz, 2001). Allerdings kön-

nen 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 ähnlich: 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 können sein:

- 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 Drang, das Internet zu nutzen. Kontrollverlust bezüglich Dauer und Beendigung des Internetkonsums, das Ausmaß der Nutzung wird bagatellisiert.
- Toleranzentwicklung: zunehmende (häufigere und längere) Onlinezeiten.
- Nervosität, Aggressivität bei Entzug der Internetnutzung.
- Gesprächen zum Umgang mit dem Netz wird aus dem Weg gegangen.
- Verdrängung negativer Gefühle: Der Gebrauch ist ein Versuch, negative Gefühle zu regulieren, im Sinne einer nicht geglückten Stressbewältigung. 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 der Schule oder im Beruf.
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, verändertes Essverhalten, Gewichtsveränderungen, Haltungsprobleme, Augenbelastung, Übermüdung etc..



## Prävention, Früherkennung und Behandlung

Die Prävention des exzessiven Gebrauchs von Internetangeboten steht noch am Anfang, und es gibt kaum Forschungsarbeiten dazu. 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. Viele Erwachsene 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. 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.

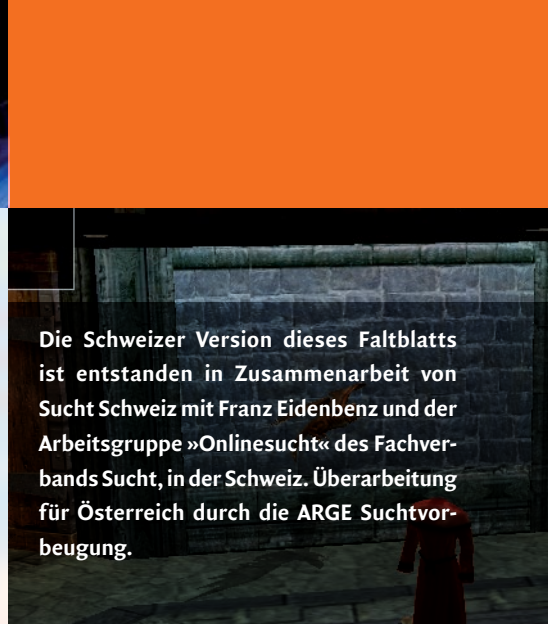
Auch die Stärkung von Schutzfaktoren (wie z. B. Selbstwert, Sozialkompetenz) und der Abbau von Risikofaktoren (wie z. B. vermeidende Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien, Depressivität, unrealistische Erwartungen an das Internet, soziale Ängstlichkeit) tragen zur Prävention problematischer Nutzung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

Technische Möglichkeiten wie etwa das Sperren des Zugangs zu bestimmten Websites oder die Begrenzung von Spielzeiten sind Elemente, die in bestimmten Fällen präventiv wirken können. Auch die Entwicklerfirmen von Computerspielen könnten durch Anpassungen der Spielbedingungen bei der Vorbeugung von exzessivem Gebrauch helfen (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 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. Vor voreiligen Interpretationen von Signalen, die auch andere Ursachen haben können, sei jedoch gewarnt.



Die Schweizer Version dieses Faltschlags ist entstanden in Zusammenarbeit von Sucht Schweiz mit Franz Eidenbenz und der Arbeitsgruppe »Onlinesucht« des Fachverbands Sucht, in der Schweiz. Überarbeitung für Österreich durch die ARGE Suchtvorbeugung.

Zur Behandlung von exzessivem Internetgebrauch gibt es noch keine langjährigen Erfahrungen. Eine grundsätzliche Abstinenz ist angesichts des Stellenwerts des Computers in der Arbeitswelt wie im Freizeitbereich aber kaum denkbar. 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. 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 dass 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.