

# LOG OUT



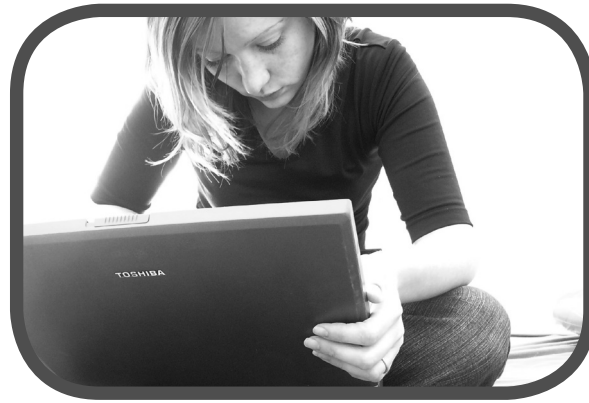
UNABHÄNGIG IM NETZ

Das Internet. Ein faszinierendes Medium für Information, Kommunikation, Kooperation und Unterhaltung – beruflich wie privat. Doch während die meisten die Vorteile nutzen, entwickeln einige Menschen ein problematisches oder sogar süchtiges Nutzungsverhalten. ...





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



## DAS INTERNET: VERKNÜPFUNG VON ANALOGER UND DIGITALER WELT

Die Informations- und Kommunikationstechnologie 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 dagewesene 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, 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 zwei Bereiche sind bekannt, die ein Suchtpotenzial ausweisen:

- Online- und Offline-Spiele (betroffen sind vor allem männliche Jugendliche)
- Online-Kommunikation (zum Beispiel Chats, betroffen sind besonders Mädchen und Frauen)

Darüber hinaus sind exzessive bzw. abhängige Nutzungsmuster bei Internetanwendungen wie Downloading, Online-Kaufen, Internet-Pornographie und Online-Glücksspiel bekannt.

### INTERNETNUTZUNG IN DEUTSCHLAND

In Deutschland benutzten 79% der Bevölkerung ab 10 Jahren das Internet im ersten Quartal 2013. Der Anteil der Internetnutzer/innen, die jeden Tag oder fast jeden Tag online waren, beträgt 80%. Sie gehören zum sogenannten „engeren Nutzerkreis“. Je jünger die Altersgruppen sind, umso höher liegen die Nutzungszahlen und umso weniger sind geschlechtsspezifische Unterschiede zu beobachten.<sup>1</sup>

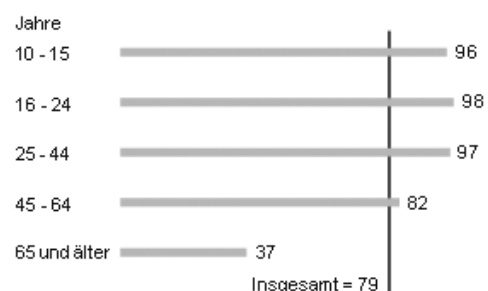
Der Anteil der Personen ab 65 Jahren, die das Internet mindestens einmal im Quartal 2013 nutzten, ist mit 37% deutlich kleiner als bei den 10- bis 44-Jährigen. 2013 hatten unter den 12-19-Jährigen 90% einen Internetzugang und nutzten ihn auch täglich/mehrmals pro Woche, 80% hatten einen eigenen Computer bzw. Laptop und 72% hatten ein eigenes Smartphone.<sup>2</sup>

Das Internet ist heute im beruflichen und privaten Umfeld ein Hilfsmittel, das vielen Bedürfnissen entgegenkommt. Die meisten Nutzer/innen gehen mit den Internetangeboten konstruktiv um. Der Anteil 14-64-Jährigen, die ein Abhängigkeitsproblem mit der Nutzung von Internetangeboten haben, liegt laut der PINTA-Studie<sup>3</sup> von 2011 bei 1,0%. Diese Prävalenz wurde in der Folgestudie 2013 noch einmal bestätigt.

Junge Männer verlieren sich häufiger in Online-Rollenspiele, während junge Frauen sich eher in sozialen Netzwerken verfangen.

Altersgruppe	Gesamt (%)	Weiblich (%)	Männlich (%)
14-64	1,0	0,8	1,2
14-24	2,4	2,4	2,5
14-16	4,0	4,9	3,1

Prävalenz der Internetabhängigkeit<sup>4</sup>



Internetnutzung 1. Quartal 2013 (nach Altersgruppen in %)<sup>5</sup>



## FASZINATION INTERNET- UND ONLINE-GAMES

Internet und Computer sind Bestandteile des Alltags. Mit ihnen können wir uns informieren, kommunizieren und uns unterhalten. Aber sie weisen Merkmale auf, die dazu beitragen können, dass die Bindung exzessiv und die Nutzung problematisch wird. So zum Beispiel:

- breites und leicht zugängliches Angebot
- häufig keine unmittelbaren Kosten, kein Bedürfnisaufschub
- persistente Welten: virtuelle Welten und Spielfiguren, mit denen Spieler sich identifizieren und die zu jeder Zeit zugänglich sind (vor allem Online-Rollenspiele)
- Spiele, die kein Ende haben
- Kontakt zu anderen und Erleben von Erfolg, Anerkennung, Kontrolle, Zugehörigkeit etc.
- Ranking- und Statussteigerungssysteme
- Glücksspielelemente
- „sozialer Druck“ aufgrund von Mitgliedschaft in Clans oder Gilden
- Ausübung von Macht, Herrschaft und Kontrolle im Spiel
- Konkurrieren mit menschlichen Mitspielern
- Auflösen von räumlichen Grenzen, so dass das zeitliche Erleben verändert wird

### DIE WELT DER MMORPGs (Z.B. WORLD OF WARCRAFT®)

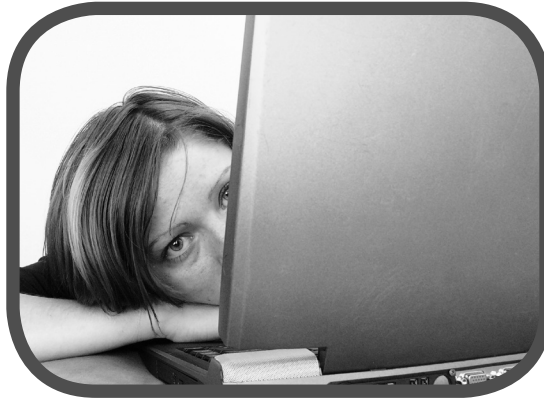
Nicht jedes Computerspiel hat die gleiche Anziehungskraft. Besonders starke Bindungen können bei sogenannten MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) entstehen, also bei Online-Rollenspielen, in denen man, repräsentiert durch einen Avatar (Spielfigur), in einer dauernd aktiven virtuellen 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 eigenes Spielende. Im Spielverlauf werden die Aufgaben immer anforderungsreicher, man schließt sich mit anderen zusammen, weil man Unterstützung braucht. Es entsteht ein Zusammengehörigkeitsge-

fühl, man erhält 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 länger anhaltende exzessive Beschäftigung mit Internetangeboten kann zu verschiedenen Problemen führen:

- Wie bei anderen Tätigkeiten auch gilt 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 Anhängigkeit entwickeln (vgl. auch Abschnitt „Onlinesucht: Definition und Symptome“). Wie bei jeder anderen Abhängigkeit ist der Übergang von problemloser 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 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 oder psychosexuelle Entwicklung negativ beeinflussen können.



## „ONLINESUCHT“: DEFINITION UND SYMPTOME

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 umstritten, exzessiven Internetgebrauch als pathologische Abhängigkeit einzuordnen, so wird der Suchtbegriff nun vor allem aufgrund der Erfahrungen in der (klinischen) Praxis zunehmend akzeptiert.

Seit Mai 2013 hat eines der beiden weltweit gängigen Klassifikationssysteme für Krankheiten – das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (kurz: DSM-5) – die Internet Gaming Disorder (Computerspielsucht) als sogenannte Forschungsdiagnose in die Sektion III aufgenommen.

Danach liegt eine Abhängigkeitserkrankung vor, wenn mindestens 5 der 9 Kriterien vorliegen:

- Gedankliche Vereinnahmung bzw. 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, Gereiztheit und Unruhe, wenn nicht gespielt werden kann (Entzugserscheinungen),
- ein anhaltender Gebrauch trotz schädlicher psychosozialer Folgen
- Nutzung des Computerspielens als Versuch, seinen Problemen zu entkommen,
- Anlügen von Familienmitgliedern, Therapeuten, Beratern etc., um das Ausmaß des Problems zu verheimlichen und
- das Inkaufnehmen von Verlusten wichtiger Beziehungen und/oder Bildungs-, Berufs- oder Karrierechancen aufgrund des Computerspielens.

Zwar darf die Diagnose nur für die pathologische Nutzung von On- und Offline-Computerspielen benutzt werden, die PINTA-DIARY-Studie<sup>6</sup> von 2013 zeigte aber, dass auch die pathologische Online-Kommunikation mit diesen Kriterien gut zu erfassen ist.

### ONLINE-ZEIT ALS KRITERIUM?

Die Nutzungszeit bietet keinen klaren Anhaltspunkt, der es erlauben würde, einen problematischen Konsum oder eine Onlinesucht festzustellen. In Zeiten einer immer stärkeren Verflechtung der Internet- und realen Aktivitäten, nicht zuletzt durch die Verbreitung von Smartphones und Tablet-PCs, ist der Zeitfaktor gemessen in Stunden schwierig. Man kann aber sagen, dass Internetabhängige viel Zeit im Internet verbringen, i.d.R. >30 Stunden/Woche neben der schulischen/beruflichen Nutzung. 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

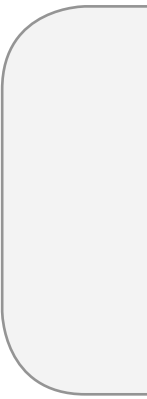
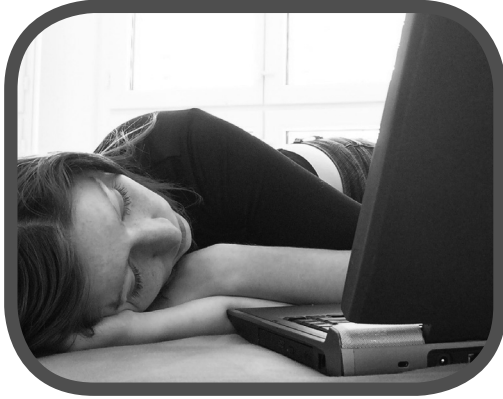
Ähnlich wie der Alkohol, aber anders als viele andere psychoaktiv wirkende Substanzen, ist das Internet leicht verfügbar und meistens kostengünstig.

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

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

Bezüglich der Symptome, 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.



## PRÄVENTION – FRÜHERKENNUNG – BEHANDLUNG

Die Prävention des exzessiven Gebrauchs von digitalen Medien und Internetangeboten erfordert angepasste Maßnahmen. Mit „LOG OUT – unabhängig im Netz“ wird ein Präventions- und Beratungsangebot systematisch in den Fachstellen für Sucht und Suchtprävention an den Projektstandorten verankert (s.u.).

### PRÄVENTION

Das Ziel der Präventionsarbeit ist der kontrollierte, selbstbestimmte und komplementäre Umgang mit dem Internet. Dazu werden interaktive Präventionsangebote für Jugendliche z.B. in Schulen oder Freizeiteinrichtungen angeboten, um mit ihnen die Chancen, Risiken und mögliche Schutzmechanismen zu erarbeiten. Diese sind zum Beispiel der Aufbau von Selbstwert und Sozialkompetenz und der Abbau von Risikofaktoren wie z.B. vermeidende Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien, Depressivität oder soziale Ängstlichkeit.

Um die Reichweite und Nachhaltigkeit zu erhöhen, werden Multiplikator/innen in der Arbeit mit entsprechenden Unterrichtsmodulen geschult.

Eine große Rolle spielen die Eltern in der Präventionsarbeit, denn sie sind es, die über den Zu- und Umgang mit digitalen Medien und dem Internet ihrer Kinder entscheiden und ihre Kinder beim Erlernen des Umgangs damit unterstützen sollten. In der Präventionsarbeit werden Eltern z.B. auf Elternabenden angesprochen.

Viele Erwachsene haben im Vergleich zu Jugendlichen ein Wissens- und Erfahrungsdefizit, jedenfalls in den Anwendungen der Jugendlichen. Das ist aber nicht entscheidend, denn bedeutsamer 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.

## SCHÄDLICHER GEBRAUCH DES INTERNETS: ANZEICHEN

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



## VERNETZUNG

### 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 wichtig, dass Nahestehende reagieren.

Zur Einschätzung der Problematik bieten die „LOG OUT – unabhängig in Netz“-Standorte kostenlose Beratungen für Angehörige und Betroffene an. Ziel ist das Wiedererlernen einer kontrollierten und komplementären Nutzung. Bei familiären Konflikten hat es sich bewährt, die Eltern in diesem Prozess einzubeziehen.

Abhängigkeit entsteht über einen längeren Zeitraum. Deswegen ist eine frühe Intervention sinnvoll, wenn die Situation aus dem Ruder zu laufen droht. Sollte bereits eine Abhängigkeit bestehen, gibt es ambulante und stationäre Therapiekonzepte.

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 exzessiven Internetgebrauch psychische Probleme wie zum Beispiel eine Depressivität. Solche zugrunde liegenden Schwierigkeiten müssen in einer Behandlung berücksichtigt werden.

Die vielfältigen Möglichkeiten und Herausforderungen rund um den Computer und das Internet bringen es mit sich, dass sich in vielen Regionen auch andere Akteure im weiten Feld der Medienerziehung und Medienkompetenzvermittlung bewegen. Aufgrund der begrenzten Ressourcen und unterschiedlichen Zuständigkeiten ist es angebracht, sich gegenseitig über die Angebote zu informieren und Anfragen ggf. auch weiterzuvermitteln. Ein regionales Netzwerk sollte – sofern noch nicht vorhanden – initiiert werden, um Maßnahmen und Angebote aufeinander abzustimmen und zu bündeln.

1 Statistisches Bundesamt, [www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/EinkommenKonsumLebensbedingungen/ITNutzung/Aktuell\\_ITNutzung.html](http://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/EinkommenKonsumLebensbedingungen/ITNutzung/Aktuell_ITNutzung.html), Aufruf 18.5.2014

2 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): 15 Jahre JIM-Studie. Jugend, Information, (Multi-)Media. Studienreihe zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, 2013.

3 Rumpf, H.-J. et al.: Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit, 2011.

4 Ebd.

5 Private Haushalte in der Informationsgesellschaft (IKT). Quelle: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2014

6 Bischof, G. et al.: Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA DIARI). Kompaktbericht an das Bundesministerium für Gesundheit, 2013.



Weite Teile des Textes sind der Schweizer Broschüre „Onlinesucht“ entnommen, die in Zusammenarbeit von Sucht Schweiz mit Franz Eidenbenz und der AG „Onlinesucht“ des Fachverbands Sucht, Schweiz entstanden ist. Die NLS dankt für die Nutzungsrechte bei der Überarbeitung für Niedersachsen.

Herausgeber und Projektkoordination:  
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen  
Podbielskistr. 162, 30177 Hannover, Tel.: 0511/626266-0,  
[info@nls-online.de](mailto:info@nls-online.de) [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

Bilder: len-k-a ([www.freeimages.com](http://www.freeimages.com)); Screenshots

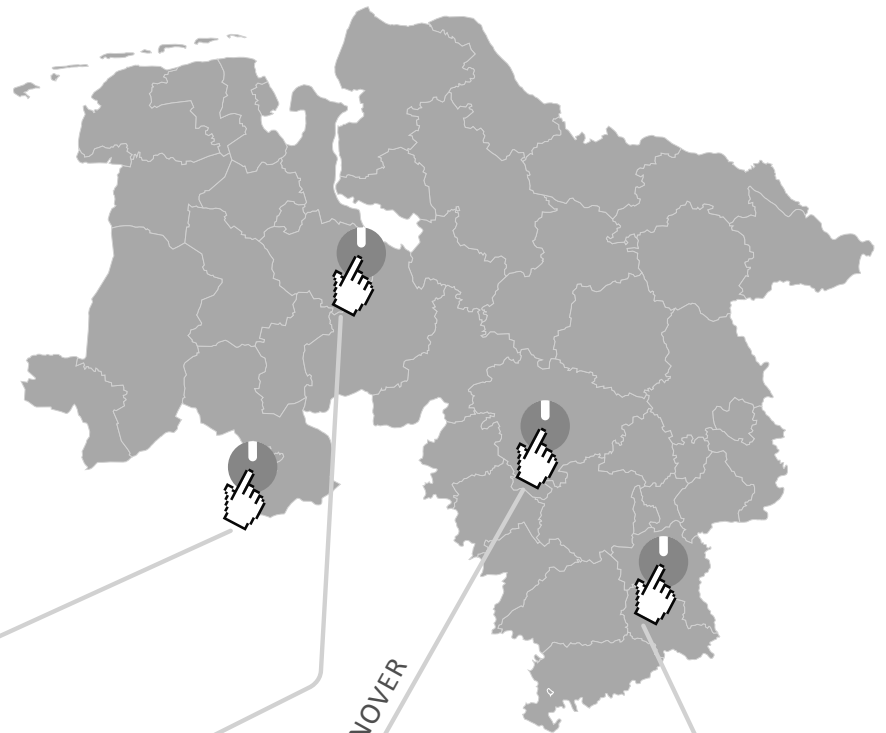


Niedersächsische Landesstelle  
für Suchtfragen

# LOG OUT

UNABHÄNGIG IM NETZ

## Standorte



OSNABRÜCK

DELMENHORST

HANNOVER

GOSLAR

**Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation - Space Limit**

Caritasverband Osnabrück  
Johannisstr. 91  
49074 Osnabrück  
Tel: 0541 2051579  
shaberkamp@caritas-os.de



**Anonyme Drogenberatung AWO Trialog Weser-Ems**

Delmenhorst  
Scheunebergstr. 41  
27749 Delmenhorst  
Tel: 04221 14055  
berthold@web-coaches.de



**Drobs Hannover Fachstelle für Sucht und Suchtprävention**

Fachteam Prävention  
30159 Hannover  
Tel: 0511 70146-27  
christian.krueger@step-hannover.de



**Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH**

Fachambulanz Goslar  
Lindenplan 1  
38640 Goslar  
Tel: 05321 393620  
k.bosse@lukas-werk.de

