

Universität Innsbruck

Forschungsseminar: Neuere psychologische Fachliteratur (Gruppe A)

Thema der Arbeit:

Internetsucht

Lv-Leiter: Ao.Univ-Prof. Dr. Karl Leidlmair

Lv-Nr: 720500

Wintersemester: 2011/2012

Abgegeben von:

Name: Sonja Raufi

Matr.Nr.: 0719210

Studienkennzahl: C298 Diplomstudium Psychologie

Name: Daniela Hann

Matr.Nr.: 0415579

Studienkennzahl: C298 Diplomstudium Psychologie

Datum der Abgabe:

06.01.2012

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Definition Sucht oder Abhängigkeit?

Die Definition von Sucht nach Dorsch (2009):

Die Begriffe Abhängigkeit und Sucht

Klassifikation

Was ist Onlinesucht?

Symptome

Formen von Internetsucht; HSO

Onlinekommunikationssucht

Onlinespielsucht

Onlinesexsucht

Verschiedene Stadien der Onlinesucht

Ursachen

Soziokulturelle Sicht

Neurobiologischer Ansatz

Lernpsychologisches Modell

Psychoanalytisches Modell

Offlinestudie Schülerbefragung Meixner & Jerusalem

Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

Prävention: Tipps für Eltern

Einleitung:

In Österreich nutzen derzeit 5,71 Millionen Menschen ab 14 Jahren (= 80% der Gesamtbevölkerung ab 14 Jahren) das Internet. Mit jedem Tag wächst die Zahl weiterer Anwender. Seit die Smartphone ihren Siegeszug angetreten haben, ist es leicht immer und überall online zu sein. Bereits ein Viertel der Bevölkerung nutzt das Internet direkt am Handy oder Smartphone (Integral: AIM, 3. Quartal 2011). Dabei begann alles ganz unspektakulär.

Als Vorläufer des Internet in seiner heutigen Form, kann das Netz ARPANET (= Advanced Research Projects Agency) genannt werden. Der Ursprung des Internets entstand Ende 1969 mit der Vernetzung von 4 Computerzentren, die das ARPANET, den Ursprung des Internets bildeten (vgl. Junker, 2005 S. 18).

Der Begriff „Internetsucht“ wurde ursprünglich vom amerikanischen Psychiater Ivan Goldberg im Jahr 1995 geprägt. Er veröffentlichte scherzhaft eine Liste mit Symptomen der Internetsucht. Statt belustigte Reaktionen der Kollegen zu ernten folgten ernsthafte Untersuchungen (vgl. Institut Suchtprävention 2004).

Mittlerweile kann eine Vielzahl von Synonymen zum Thema Internetsucht gefunden werden zB:

- Internetsucht / (Inter) Net Addiction
- Onlinesucht / Online Addiction
- Internetabhängigkeitssyndrom (IAB) /Internet Addiction Disorder (IAD)
- Internetabhängigkeit / Cyberdisorder
- Cybersexual Addiction
- Cyber-relationship Addiction (Schauer 2002, S 115)

Definition Sucht oder Abhängigkeit?

Die Definition von Sucht nach Dorsch (2009):

„Sucht (= S.) [„siechen“, krank sein], physische und ps. Abhängigkeit. Die World Health Organization definiert Sucht als Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, der für das Individuum und (oder) für die Gemeinschaft schädlich ist. Zu unterscheiden zwischen Drogenabhängigkeit und Drogenmissbrauch, ebenso zwischen psychischen und physischen Suchtfolgen, wobei empfohlen wird, den unscharfen Begriff Droge durch Suchtstoff zu ersetzen“ (S. 974).

Die Begriffe Abhängigkeit und Sucht (vgl. Stangl o. J.):

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) existierte der Begriff "Sucht" im offiziellen Sprachgebrauch von 1957 - 1964. Danach wurde er durch die Begriffe "Missbrauch" und "Abhängigkeit" ersetzt. Der Begriff „Sucht“ ist veraltet und wird daher praktisch nicht mehr verwendet.

Klassifikation

Sucht wird im klinischen Bereich der Abhängigkeit bzw. dem Missbrauch zugeschrieben. Gemäß dem ICD-10 (Dilling et al. 2010), dem von der WHO unterstützten Klassifikationssystem mentaler Störungsbilder, wird das Abhängigkeitssyndrom (F1x.2) folgendermaßen definiert:

Abhängigkeitssyndrom:

- starker Wunsch, Substanz einzunehmen
- Vorrang vor anderen Aktivitäten/Verpflichtungen
- verminderte Kontrolle über Konsum
- anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen

Das Abhängigkeitssyndrom zählt zu den *Psychischen und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen*, die nach ihrer Konsumform unterschieden werden. Beispielsweise: Alkohol, Cannabinoide, Halluzinogene, Koffein, Kokain, Opioide usw.

Es wird also hier nur von einer stoffgebundenen Abhängigkeit ausgegangen, nicht aber von einer stoffungebundenen, wie die Internetsucht.

Onlinesucht ist nach wie vor nicht im ICD-10-Katalog der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als anerkanntes Krankheitsbild angeführt. Nicht nur, dass Onlinesucht nicht etwa als eigenständiges Krankheitsbild gilt, daraus ergeben sich Konsequenzen für Betroffene, Ärzte und Therapeuten. Es ist häufig noch so, dass Therapeuten und Kliniken die Diagnose verschlüsseln. Im ICD 10 ist Onlinesucht bisher als Krankheit noch nicht angeführt. Die Therapeuten rechneten die Behandlungen lange Zeit über den Diagnoseschlüssel F63.0 (Glücksspielsucht, Störung der Impulskontrolle) ab (vgl. Farke 2011; S 18; 121):

„Die Störung besteht in häufigem und wiederholtem episodenhaftes Glückspiel, das die Lebensführung der betroffenen Personen beherrscht und zum Verfall der sozialen, beruflichen, materiellen und Werte und Verpflichtungen führt. – Es finden sich Symptome der nichtstoffgebundenen Abhängigkeit.

Diagnostische Kriterien

- A. Wiederholte (zwei oder mehr) Episoden von Glücksspiel über ein Zeitraum von mindestens einem Jahr.
- B. Diese Episoden bringen den Betroffenen keinen Gewinn, sondern werden trotz subjektivem Leidensdruck und Störung der Funktionsfähigkeit im täglichen Leben fortgesetzt.
- C. Die Betroffenen beschreiben einen intensiven Drang, zu spielen, der nur schwer kontrolliert werden kann. Sie schildern, dass sie nicht in der Lage sind, das Glücksspiel durch Willensanstrengung zu unterbrechen.
- D. Die Betroffenen sind ständig mit Gedanken oder Vorstellungen vom Glücksspiel oder mit dem Umfeld des Glücksspiels beschäftigt.“(Dilling et al. 2010, S 255; 256)

Heute kann in der Regel der Diagnoseschlüssel F63.8 (andere abnorme Gewohnheiten u. Störungen der Impulskontrolle) oder F 63.9 (nicht näher bezeichnete abnormer Gewohnheiten) angegeben werden.

F63.8 sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle:

„In diese Kategorie fallen andere Arten sich andauernd wiederholenden unangepassten Verhaltens, die nicht Folge eines erkennbaren psychiatrischen Syndroms sind und bei denen die betroffene Person den Impulsen, das pathologische Verhalten auszuführen, nicht widerstehen kann. Nach einer vorausgehenden Periode mit Anspannung folgt während des Handlungsablaufs ein Gefühl der Erleichterung. (Dilling et al. 2010, S 258)“

Das hat den Nachteil, dass Onlinesucht auch weiterhin nicht als eigenständiges Krankheitsbild gesehen wird. Vor allem wird aber die Notwendigkeit von speziellen Therapieangeboten wie auch Weiterbildungsmaßnahmen in den Hintergrund gerückt.

Trotzdem gibt es inzwischen ambulante und stationäre Hilfe für Onlinesüchtige (vgl. Farke 2011; S 18; 121).

Was ist Onlinesucht?

Unter Online- bzw. Internetsucht versteht man den exzessiven Gebrauch des Internet. Der Leidtragende wird vom Medium Internet beherrscht, anstatt es selbst zu beherrschen. Sich dem Internet loszusagen scheint dem Betroffenen völlig unmöglich. So geht immer mehr der Bezug zur realen Welt verloren. Die Anerkennung, Freunde und das Leben finden zunehmend mehr in der virtuellen Welt statt (vgl. Farke, 2003, S. 12).

Symptome

Internetsucht gilt als Synonym für übermäßigen Gebrauch des Mediums Internet.

Andre Hahn und Matthias Jerusalem (2001) entwickelten fünf folgende Kriterien die vorliegen müssen, um tatsächlich von Internet- bzw. Onlinesucht sprechen zu

können. Dazu suchten sie aus unterschiedlichen Arbeiten fünf gemeinsame Nenner heraus und definierten Internetsucht oder Internetabhängigkeit als eine stoffungebundene Abhängigkeit, die dann als vorhanden gilt, wenn:

- „über längere Zeitspannen der größte Teil des **Tageszeitbudgets zur Internetnutzung verausgabt** wird (hierzu zählen auch verhaltensverwandte Aktivitäten wie beispielsweise Optimierungsarbeiten am Computer) (Einengung des Verhaltensraums),
- die Person die **Kontrolle** über ihre Internetnutzung weitgehend verloren hat bzw. Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren oder die Nutzung zu unterbrechen, erfolglos bleiben oder erst gar nicht unternommen werden (obwohl das Bewusstsein für dadurch verursachte persönliche oder soziale Probleme vorhanden ist) (Kontrollverlust),
- im zeitlichen Verlauf eine **Toleranzentwicklung** zu beobachten ist, d.h. die Verhaltensdosis? zur Erreichung der angezielten positiven Stimmungslage gesteigert werden musste,
- **Entzugerscheinungen** als Beeinträchtigungen psychischer Befindlichkeit (Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches Verlangen (?craving?) nach der Internetnutzung als Folge zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung auftreten,
- wegen der Internetaktivitäten **negative soziale Konsequenzen** in den Bereichen Arbeit und Leistung sowie soziale Beziehungen (z.B. Ärger mit Freunden oder Arbeitgeber) eingetreten sind.“

Diese fünf Kriterien finden sich (in unterschiedlicher Ausprägung) bei allen Internetsüchtigen (vgl. Hahn, Jerusalem 2001).

Der Begriff Internetsucht wird viel und breit verwendet. Die Beratungserfahrung des HSO (Vereins Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige e.V.) hat die letzten Jahre

gezeigt, dass Onlinesüchtige, die Kontakt mit dem Forum aufnehmen oder eine Beratung suchen im Wesentlichen drei Formen

- Onlinekommunikationssucht
- Onlinespielsucht
- Onlinesexsucht

von Internetsucht hauptsächlich aufweisen (vgl. Farke, 2011 S. 19).

ca. 60% onlinsexsüchtig sind; davon sind 95% Männer, 5% Frauen. Unter den betroffenen Männern sind wiederum 80% Studenten im Alter von 26 bis 29 Jahren.

ca. 30% onlinespielsüchtig sind; davon sind 80% Jungens, 20% Mädchen. Das Alter bewegt sich zwischen 12 und 24 Jahren.

ca. 10% onlinechatsüchtig sind; davon sind ca. 90% Frauen im Alter von 29 bis 56 Jahren.

(Farke, 2011)

Onlinekommunikationssucht

Onlinekommunikationssüchtige produzieren täglich eine Vielzahl von Beiträgen. Egal ob in E-Mails, Chats oder sonstigen Möglichkeiten des Informationsaustausches. Oft werden dann der Job, die Kinder oder der Haushalt vehement vernachlässigt. Die Gedanken eines solchen Süchtigen kreisen nur um das online sein bspw. die Freunde im Chat, neue Nachrichten in der Inbox oder Plattform. Auch lernen sich immer mehr Menschen über das Internet kennen und tauschen Gedanken, Träume online aus. Das, noch lange bevor man den Menschen in der Realität gesehen hat. Dabei muss nicht immer Sucht im Spiel sein, aber man sollte sich der Gefahren (rastlose Partnersuche im Internet) bewusst sein (vgl. Farke, 2011 S. 21ff).

Onlinespielsucht

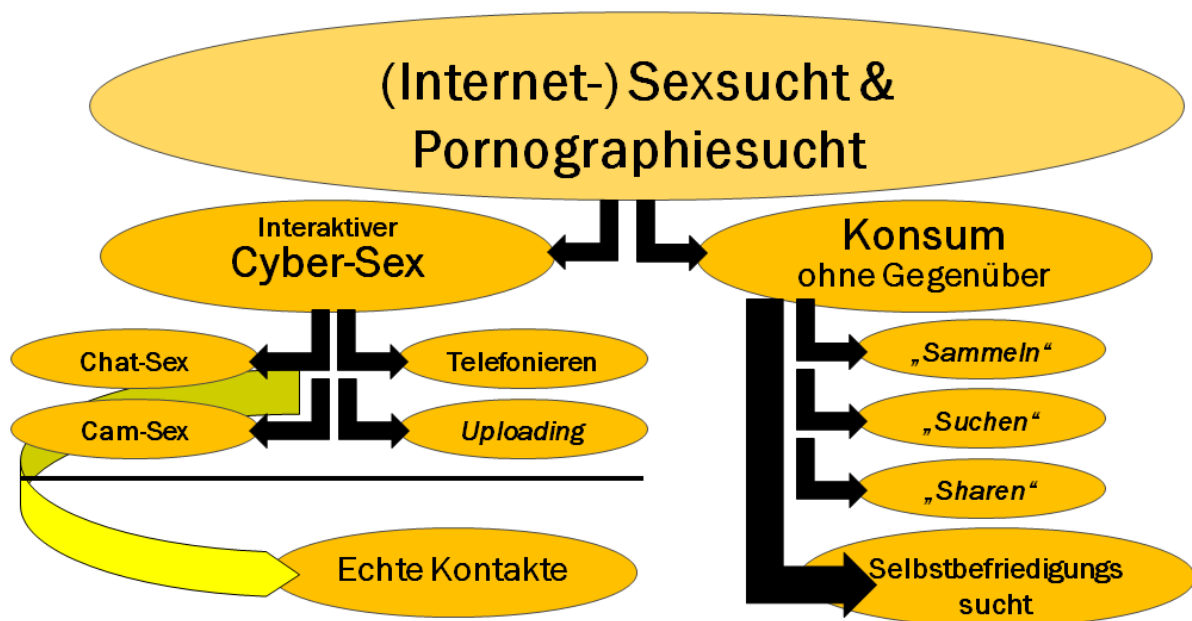
Das Internet eröffnet uns unvorstellbare Möglichkeiten. Vor allem seit es die Massen-Online-Rollenspiele wie zB World of Warcraft (WoW) gibt, häufen sich die Hilferufe von Angehöriger sogenannter Onlinespielsüchtiger. Sie haben keinen Zugang mehr zum Leben und zu ihrer Umwelt. Sie sind ständig damit beschäftigt, im Spiel Aufgaben zu erfüllen. WoW ist eines der bekanntesten Online Rollenspiele und kann nur über Internet gespielt werden. Warum fasziniert das Computer-Rollenspiel wie zB WoW derartig?

Ein wesentlicher Punkt ist, dass man das Spiel endlos weiterspielen kann. Frei nach Wunsch des Spielers kann die Spielfigur verändert angepasst oder mit mehr Macht und Einfluss ausgestattet werden. Wo ist die Grenze zwischen ausgewogenem und exzessivem Spielkonsum? Das ist nicht leicht zu beantworten. Eltern tendieren dazu alte Fernsehgeräte ins Kinderzimmer zu „entsorgen“. Um das Packet zu vollenden wird noch eine Spielconsole und ein Computer dazu gepackt. Es liegt dann auf der Hand dass solch frühe Konsumgewohnheiten auch später mitentscheiden wie später Jugendliche bzw. die Erwachsenen ihre Medien nutzen. Hier sind die Eltern zur Verantwortung zu ziehen (vgl. Farke 2011 S. 35ff).

Onlinesexsucht

Während sich um das Jahr 2000 herum vermehrt Betroffene im Bereich Kommunikationssucht bei dem Verein HSO Hilfe suchten, sind es heutzutage meist die Onlinesexsüchtigen unter den Onlinesüchtigen die Hilfe suchen. Onlinesex ist ein Tabuthema. Wenn überhaupt wird es nur anonym angesprochen (vgl. Farke 2011, S 59).

Es gibt verschieden Ausprägungen von Onlinesex.



(Abbildung: Farke 2011, S 60)

Man versteht im weitesten Sinne darunter alle verbalen und visuellen Formen von Erotik und/oder Pornografie über das Internet zu konsumieren. Zweck ist die Selbstbefriedigung. Dabei gibt es interaktive Spielarten (mit einem realen Partner): Chatten, Mailen, Internet-Telefonie, Webcam. Oder es gibt die Form bei der der Onlinesexsüchtige alleine bleibt und sich durch Bilder, Filme etc., erregt. Die Gefahr dabei ist, immer mehr haben zu wollen. Für viele Betroffenen Onlinesexsüchtigen scheint es problemloser Sex über das Internet zu haben als mit einem realen Partner. Über diese Medium erleben viele, dass ihre Vorlieben, Wünsche laufend bestätigt werden oder auch erst geweckt werden. Häufige Motive für Onlinesex sind, dass die Hemmschwelle bei einer Partnersuche im Internet sinkt. Viele Betroffenen können nur via Onlinesex ihre sexuellen Phantasien ausleben. Es ist nicht schwierig auf passende Gesprächspartner zu treffen. Gerade für Menschen, die häufig wechselnde Partner für ihre Phantasien suchen, bietet diese Variante von Sex Schutz vor Krankheiten. Ein weiterer Grund der angegeben wird ist, dass Onlinesex Geld spart, das ansonsten für Prostituierte, Videos udgl. Ausgegeben wird. Anfangs stellt sich der Verlauf der Sucht so dar, dass im Internet gezielt Seiten mit erotischem oder pornografischem Inhalt gesucht werden. Dann werden Chatrooms besucht (passiv). Angeregt durch diese Erfahrungen nehmen viele Betroffenen eine Mitgliedschaft auf um sich laufend mit Material zu versorgen. CO-Abhängigkeit:

Indem die Partner der Onlinesexsüchtigen schweigen machen, sie sich zu Co-Abhängigen. So hat der Betroffene einen Verbündeten und wird so demotiviert, sein Verhalten zu verändern (vgl. Farke 2011, S 59ff).

Verschiedene Stadien der Onlinesucht

Zimmerl, Panosch und Masser fanden folgende diagnostische Kriterien für den pathologischen Internetgebrauch (PIG) mit ihrer Studie 1998 heraus:

- Häufiges unüberwindliches Verlangen, ins Internet einzuloggen
- Kontrollverluste (d.h. längeres Verweilen "online" als intendiert) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen
- sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen
- PIG- bedingtes Nachlassen der Arbeitsfähigkeit
- Verheimlichung/ Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten
- Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-
Gebrauch
- Mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung

Stadien

Das Gefährdungsstadium:

Dieses ist dann gegeben, wenn 3 der oben beschriebenen Kriterien 6 Monate vorhanden sind

Das kritische Stadium:

Hier müssen bereits 4 Kriterien über einen Zeitraum von 4 Monaten vorhanden sein.

Das chronische Stadium:

Das ist dann gegeben, wenn das kritische Stadium mit den 4 Kriterien überstiegen wird und bereits Folgeschäden auftreten, zB Verlust des Arbeitsplatzes, sozialer Rückzug, Trennung vom Partner usw.

„Kommt es zu einem chronischen Stadium dann sind körperliche Schäden oftmals die Folge:

- Durch falsche Sitzhaltung können Verspannungen bis hin zur Wirbelsäulen- und Genickschäden auftreten.
- Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer zu Schädigungen des Sehapparates führen.
- Langes Surfen kann zusätzlich Dauerstress verursachen, der sich in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Nervenschädigungen ausprägen kann.
- Kreislauf- und Gewichtsprobleme können ebenfalls auftreten, sind aber individuell verschieden.“ (Farke 2003, S 31)

Ursachen

Nach wissenschaftlichen Forschungen konnte gezeigt werden, dass immer mehrere unterschiedliche Faktoren in einer Wechselwirkung zu einer Suchtentstehung beitragen. Es gibt viele verschiedene Vorstellungen über die Faktoren in der Suchtentstehung, welche oft auch widersprüchlich sind. Deshalb geht man heute von einem mehrdimensionalen Störungsmodell aus. Dieses Modell besagt, dass „Abhängigkeit und Sucht das Ergebnis einer länger währenden Wechselwirkung von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren sind“ (Peterson, 2008, S.14). Jeder Faktor hat für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Abhängigkeit und Sucht bei jedem Individuum eine andere Gewichtung. Es gibt Personen, bei denen die Gewichtung eher auf der psychischen Ebene liegt, bei anderen eher auf den sozialen Umständen.

Soziokulturelle Sicht

In diesem Modell ist das Individuum ein Teil seiner gesellschaftlichen und kulturellen Lebensumgebung. Hier gibt es drei Unterteilungen

- **Makrosoziale Ebene:** Ist der Bereich der Gesellschaft. Hier geht es um die Haltung bzw. Einstellung einer Kultur zu einer bestimmten Sache. In unserer Kultur ist es beispielsweise so, dass bezogen auf den Rausch dieser durch Alkohol „erlaubt oder akzeptiert“ ist und durch andere Drogen nicht. Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die Umstände, unter denen sich eine Gesellschaft entwickelt hat. Wir haben eine Konsumgesellschaft, was bedeutet, dass der Konsum einen hohen Stellenwert hat. Das kann in unserem Fall ein Risikofaktor für die Internetsucht sein.
- **Mesosoziale Ebene:** Diese Ebene steht für eine Gemeinde, Stadt oder Region, in der das Individuum lebt. Wichtig hierbei ist die florierende oder nicht florierende Wirtschaft, welche mit der Sucht in Verbindung steht, die Rate der Arbeitslosigkeit, die Lage und Szene des Ortes usw.
- **Mikrosoziale Ebene:** Hier geht es um die Familie, Bezugspersonen und das tägliche soziale (Interaktions-)Umfeld des Individuums. Besonders in der Pubertät ist diese Ebene sehr wesentlich was die Entstehung und den Verlauf der Sucht betrifft. Erziehungsstile welche für eine Sucht fördernd sein können, sind der permissive Erziehungsstil, der zurückweisende Erziehungsstil und ein abwesender Elternteil.. Schutzfaktoren sind hingegen eine harmonische Beziehung zwischen den Eltern, modellhafte, vorbildlicher Umgang der Eltern mit der Internetnutzung.

Aus soziokultureller Sicht kann das Individuum durch Erwartungen und Druck anderer Suchtverhalten aufweisen. z.B. kann eine Peergroup einem dazu bewegen, ein bestimmtes Onlinespiel zu spielen, da man sonst aus der Gruppe ausgeschlossen wird (vgl. Petersen, 2008).

Neurobiologischer Ansatz

Die Dopaminausschüttung ist im Sinne einer intermittierenden Belohnung auf eine Handlungserfolge zu sehen, welche sich durch das Erscheinen interessanter Seiten, Informationsgewinn und sozialer Kontakte abzeichnet (vgl. Mair, 2003). Es entsteht

ein sogenannter „Flow“.

Hierbei ist die Störung im Dopaminspiegel für einen Teil der Entzugssymptome verantwortlich.

Lernpsychologisches Modell

Dieses Modell erklärt, dass bei der Internetsucht weniger der Informationspool, als die psychologische Flucht vor Problemen im Leben nutzt. Solche Probleme können z.B. Arbeitslosigkeit, Depressivität, Stress usw. sein. Das Internet als Suchtmittel bietet sich für das Individuum durch die Anonymität oder eine alternative Realität gut an.

Hier zu erwähnen sind drei wesentliche Punkte:

- Operante Konditionierung: Wenn die Sucht ausgelöst wird entsteht Spannungsreduktion, Stimmungsaufhellung oder das Gefühl von Wohlbefinden. Aufgrund dessen, wird das Verhalten dann immer wieder durchgeführt. Bei der Internetsucht können dies angenehme Gedanken und Gefühle sein.
- Klassische Konditionierung: Zunächst neutrale Reize werden zu konditionierten Reizen. Diese erzeugen Gefühle und Verhalten in Zusammenhang mit der gelernten Abhängigkeit bzw. Sucht.
- Modelllernen: Beschreibt das Nachahmen anderer Personen in Bezug auf dessen Verhalten. Bezogen auf die Internetsucht sieht z.B. der Sohn den Vater häufig im Internet und macht ihm das nach. Es wird immer mehr und entwickelt sich zur Sucht (vgl. Petersen, 2008).

Psychoanalytisches Modell

Hier wird versucht die Funktion der Sucht zu begreifen. Die Sucht kann einerseits als Selbstheilung oder andererseits als Selbstzerstörung angesehen werden.

Bei der Sucht als Selbstheilung ist das ICH durch die strukturellen Defizite der Objekt- und Selbstrepräsentanzen nicht ausreichend entwickelt.

Sucht als Selbstzerstörung kann eine Störung der Identität, Mangel an Urvertrauen und Störung der Selbstheilungstriebe/Überlebenswillens.

Bei der Therapie soll einem Süchtigen die Droge nicht einfach entzogen werden, sondern mehr ein Ersatz für die Funktion der Droge gefunden oder die Lebensumstände verändert werden.

Für die Internetsucht gibt es im psychoanalytischen Modell noch keine genaueren Formulierungen. Aber man kann sagen, dass auch bei der Internetsucht „tieferliegende Konflikte, Defizite und Persönlichkeitsstörungen“ Symptome der Krankheit sind (vgl. Petersen, 2008).

Offlinestudie Schülerbefragung Meixner & Jerusalem (2005-2008)

Befragt wurden 5202 Schüler im Alter zwischen 12-24 Jahren. Das Durchschnittsalter lag bei 16,1 Jahren.

Die Prävalenzrate fiel bei dieser Studie mit 4% als exzessive Nutzer deutlich geringer aus, womit sie sich mit ähnlichen Untersuchungen deckt.

Internetspezifische Faktoren

Die Internetspezifischen Faktoren sind die Kernaussagen der Studie. Sie beziehen sich darauf, wie sich innere Einstellungen gegenüber dem Internet auf den Gebrauch dieses auswirken können.

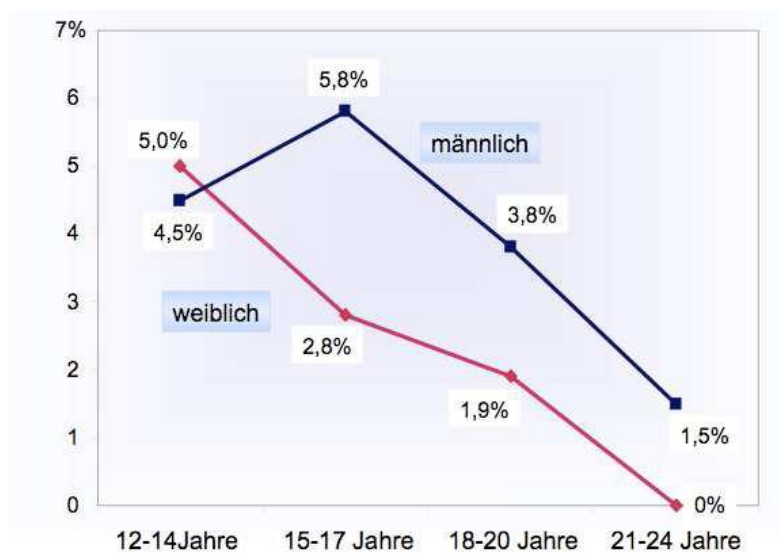
Internetspezifische Faktoren die untersucht wurden waren:

- 1) Erwartungen positiver sozialer Konsequenzen der Internetnutzung
- 2) Internetbezogene Selbstwirksamkeit

Hier wurden im Vergleich auch klare Unterschiede zwischen Moderaten und Exzessiven Nutzern festgestellt. Die Erwartungshaltung gegenüber positiver sozialer Konsequenzen durch Internetnutzung fallen bei den Exzessiven Nutzern wesentlich höher aus. Wohingegen die Internetbezogene Selbstwirksamkeit von den Moderaten Nutzern als eher gegeben sehen. Sowohl die hohe Erwartung positiven sozialen Konsequenzen als auch die geringere Selbstwirksamkeit wirken sich bei den Exzessiven Nutzern also verstärkend auf den Internetgebrauch und die persönliche Bedeutung aus.

Alters- und Geschlechtervergleich

Untersucht wurden in dieser Studie auch die Unterschiede im Alters- und Geschlechtervergleich:



Wie in der Graphik zu erkennen ist, scheinen jüngere männliche Schüler eher von exzessiver Internetnutzung betroffen zu sein als ältere weibliche Schülerinnen.

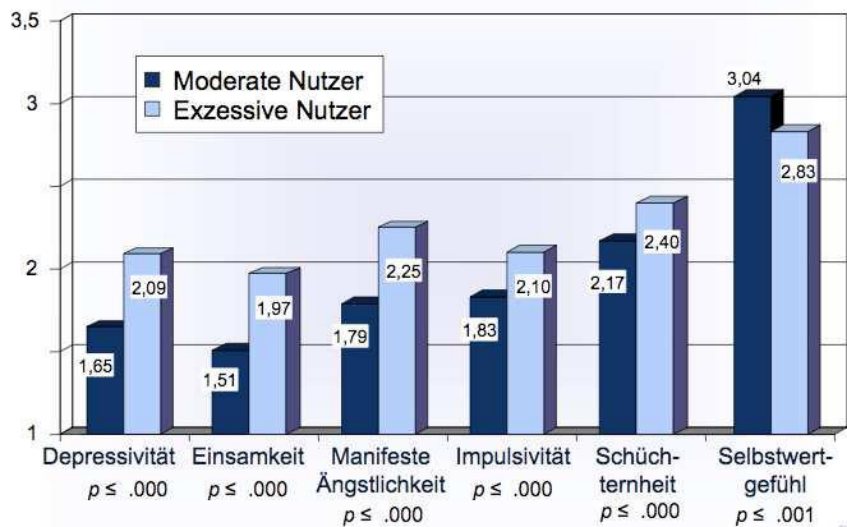
Internetsucht und Persönlichkeitsmerkmale

Meixner und Jerusalem untersuchten in ihrer Studie besonders die Persönlichkeitsmerkmale und in wie fern sie sich positiv oder negativ auf die Entstehung einer Internetsucht auswirken können.

Persönlichkeitsmerkmale die hier untersucht wurden waren:

1. Depressivität
2. Einsamkeit
3. Manifeste Ängstlichkeit
4. Impulsivität
5. Schüchternheit
6. Selbstwertgefühl

Auch hier sind Unterschiede zwischen Moderaten und Exzessiven Nutzern zu erkennen:



Depressivität, Einsamkeit, Manifeste Ängstlichkeit, Impulsivität, sowie Schüchternheit waren bei Exzessiven Nutzern stärker ausgeprägt als bei Moderaten Nutzern. Moderate Nutzer bewerteten ihr Selbstwertgefühl höher.

Personale und soziale Schutz- und Risikofaktoren

In weiterer Folge stellt sich also die Frage in wie weit Personale oder soziale Faktoren als potentielle Schutz- oder Risikofaktoren gesehen werden können.

Hierzu wurde untersucht

1. Personale Faktoren des Stresserlebens bei

- a. Herausforderung
- b. Bedrohung
- c. Verlust

2. Personale Faktoren der Copingstrategien wie

- a. Aktives Coping
- b. Emotionales Coping

c. Web-bezogenes Coping

3. Soziale Faktoren wie

a. Soziale Unterstützung

b. Soziale Konflikte

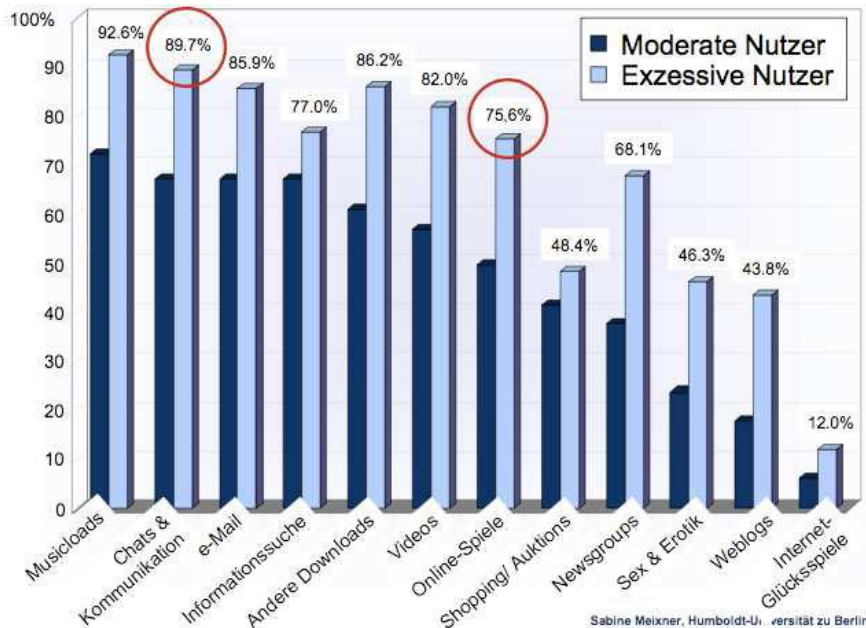
Es besteht also ein Zusammenhang zwischen Internetsucht, personalen und sozialen Risikofaktoren. Das Stresserleben von Exzessiven Nutzern sowohl bei Herausforderungen als auch bei Bedrohung oder Verlust wurde höher eingeschätzt, als von Moderaten Nutzern. Auch Copingstrategien wurden von den Moderaten Nutzern mehr angewandt als von den Exzessiven. Die soziale Unterstützung war bei Moderaten Nutzern eher gegeben wohingegen soziale Konflikte verstärkt von den Exzessiven Nutzern angegeben wurden.

Nutzung von Netzinhalten

Eine weitere interessante Untersuchung im Rahmen der Studien war der Vergleich bezüglich unterschiedlicher Anwendungen der Netzinhalten durch Exzessive und Moderate Nutzer.

Netzinhalte, die dabei evaluiert wurden waren:

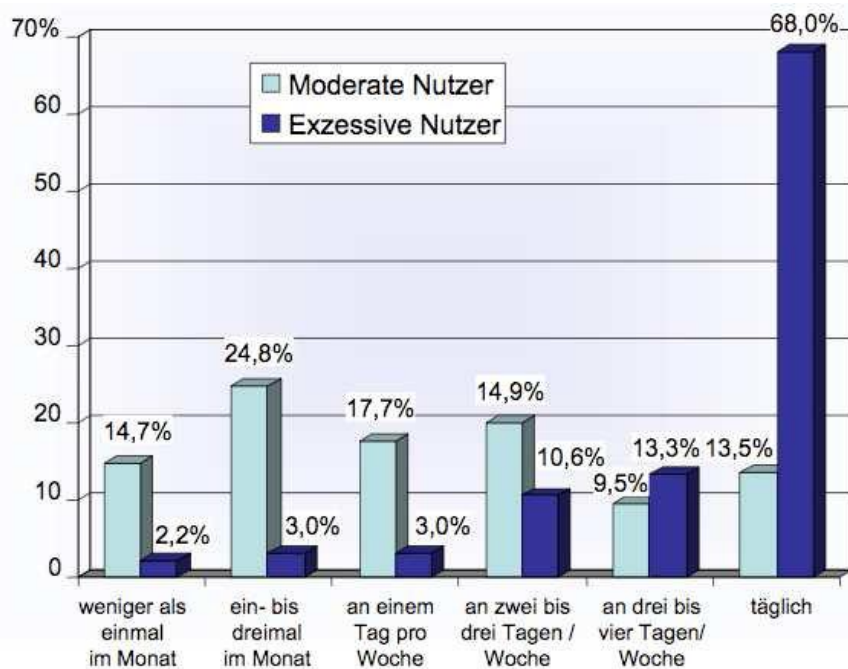
1. Musikloads
2. Chats und Kommunikation
3. e-mail
4. Informationssuche
5. Andere Downloads
6. Videos
7. Online-Spiele
8. Shopping/ Auktionen
9. Newsgroups
10. Sex und Erotik
11. Weblogs
12. Internetglücksspiele



Wie zu erwarten war, werden alle Netzinhalte von Exzessiven Nutzern mehr in Anspruch genommen als von Moderaten, wobei bestimmte Inhalte unter den Exzessiven Nutzern besonders beliebt sind. Dabei scheinen vor allem Netzinhalte die zur sozialen Interaktion und zum Spielen gebraucht werden besonders stark von den Exzessiven Nutzern gebraucht zu werden.

Nutzungsfrequenz

Auch wenn die Zeit, die man im Internet verbringt keinen Aussagewert darüber hat, ob man zu der gefährdeten Gruppe gehört oder nicht, so ist die Fragestellung nach dem Zusammenhang zwischen Nutzertyp und Nutzungsfrequenz doch wichtig. Es kann natürlich angenommen werden, dass Exzessive Nutzer wesentlich mehr Zeit mit Netzinhalten verbringen als Moderate Nutzer, die Frage die sich aus diesem Grund vor allem stellt ist, wie groß der Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen ist. Die Ergebnisse in Jerusalem und Meixners Studie sprechen hier eine klare Sprache.



Wo bei den Moderaten Nutzern die Frequenz der Internetnutzung relativ gleichmäßig zwischen weniger als einmal im Monat und täglich verteilt ist, dort ist bei den Exzessiven Nutzern eine klare Tendenz zur täglichen Benutzung zu erkennen.

Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

Es gibt eine Vielzahl an Einrichtungen und Selbsthilfegruppen für alle Arten von Internetsucht. Bewusst wird auch Hilfe im Internet angeboten, denn dort halten sich Internetsüchtige nun mal auf. Die Betroffenen, holen sich erst einmal eine Orientierung bzw. wenden sich an andere Betroffene. Es geht darum Informationen zu bekommen, Erfahrungen und Hoffnungen zu auszubauen und zu stärken.

Mögliche Informationsportale sind:

www.onlinesucht.de: Selbsthilfegruppe von Gabriele Farke. Dieses Portal richtet an Jugendliche und Erwachsene Onlinesüchtige und deren Angehörige.

<http://www.webaholic.info>: Sind eine Anlaufstelle für Onlinesüchtige und deren Angehörigen.

<http://www.onlinesucht.at/>: Das Institut zur Prävention von **Onlinesucht** (IPOS) ist eine Plattform zum Thema Onlinesucht. Die Informationen zum Thema Onlinesucht stehen sowohl für Betroffene, als auch für deren Angehörige zur Verfügung.

„Bei stoffgebundenen Suchterkrankungen wie Alkoholismus bedeutet der Ausstieg aus der Sucht totale Abstinenz. Ein totales PC-Verbot bringt erfahrungsgemäß jedoch keinen Nutzen, weil fast niemand heute noch ohne PC leben kann. Daher bleibt nur die Möglichkeit, sich einen bewussten und disziplinierten Umgang mit dem Internet anzutrainieren.“ (Farke 2011, S 31)

Prävention: Tipps für Eltern

- Tages- und Wochenplan für Onlinezeiten anlegen
- Suchtproblem offen ansprechen
- Selbsthilfegruppe aufsuchen
- Sicherungsprogramme installieren
- Beziehungsarbeit (Gemeinschaft stärken)
- Klare Grenzen setzen

(vgl. Farke 2011)

Literaturverzeichnis:

Dilling, H. & Freyberger, H. J. (Hrsg.). (2010). Weltgesundheitsorganisation. Taschenführer zur ICD-10 Klassifikation psychischer Störungen. 5. überarbeitete Auflage unter Berücksichtigung der German Modification (GM) der ICD-10. Bern: Huber.

Farke, G. (2003). Onlinesucht. Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden. Stuttgart: Kreuz.

Farke, G. (2011). Gefangen im Netz. Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Sybersex. Bern: Huber (S. 18, 121)

Hahn, A. & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz (S. 279-293). In J. Raithel (Hg.). Risikoverhaltensweisen Jugendlicher: Erklärungen, Formen und Intervention. Berlin: Leske + Budrich. Verfügbar unter dem Download:http://www.andre-hahn.de/downloads/pub/2001/2001c_Internetsucht-Jugendliche_gefangen_im%20Netz.pdf [29.11.2011]

Häcker, H., Stapf, K.H. (Hrsg.). (2009). Dorsch: Psychologisches Wörterbuch. 15., überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber.

Integral: AIM, 3. Quartal 201. Verfügbar unter:

http://www.integral.co.at/downloads/Internet/2011/10/AIM-Consumer_Presstext_-_Q3_2011.pdf; http://www.integral.co.at/downloads/Internet/2011/11/AIM-Consumer_-_Q3_2011.pdf [02.12.2011]

Institut Suchtprävention (2004). Verfügbar unter:

<http://www.praevention.at/seiten/index.php/nav.24/view.207/level.3/> [02.12.2011]

Junker, P. (2005). Internetsucht bei Jugendlichen. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.

Mair, E. (2003). Interpersonale Probleme und soziale Unterstützung bei Internetsucht. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Leopold- Franzens-Universität Innsbruck.

Meixner & Jerusalem, Internetsucht Jugendliche Gefangen im Netz.
Verfügbar unter http://www.onlinesucht.de/internetsucht_preprint.pdf

Petersen, S. (2008). Internetsucht und ihre Korrelate – eine empirische Studie.
Verfügbar unter:
<http://sabinepetersen.de/Anlagen/Sabine%20Petersen,%20Internetsucht%20und%20ihre%20Korrelate%20-%20eine%20empirische%20Studie.pdf>
[21.10.2010].

Schauer, T. (2002). Internet für Alle – Chance oder Zumutung?. Studie des
Forschungsinstituts für anwendungsorientierte Wissensverarbeitung an der
Universität Ulm (FAW). Ulm: Univ.-Verl.

Stangl, W. Sucht & Drogen. Verfügbar unter:
<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/> [27.11.2011]

Zimmerl H, Panosch B (1998). INTERNETSUCHT - Eine Neumodische Krankheit?
Wiener Zeitschrift für Suchtforschung: Jahrgang 21, Nr.4, S 32.

Diskussionsfragen

CHINAFARMER: <http://www.youtube.com/watch?v=6Q3IGAqvhpE>

Wird der Anteil der Internetsüchtigen überschätzt? (Da Umfragen online durchgeführt wurden) Länge der Befragung?

Ist ein Leben – auch für Nichtsüchtige – ohne Internet noch vorstellbar?

Onlinesüchtige und Online-Therapie – Chance oder Gefahr?