

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	1
1. Begriffsdefinition.....	2
2. Die verschiedenen Bereiche des Internets	2
3. Die Geschichte der Internetsucht	3
Im Jahr 1995	3
Im Jahr 1996	4
Im Jahr 1997	4
Im Jahr 1998	4
Im Jahr 1999	4
Im Jahr 2000	4
Im Jahr 2001	5
Heute.....	5
4. Statistiken.....	5
5. Was macht das „Online sein“ so attraktiv	6
6. Lerntheoretisches Modell zur Internetsucht	7
7. Eine Unterteilung in verschiedene Arten der Internetsucht.....	8
8. Merkmale der Internetsucht	9
8.1. Definition von Internet-Suchtmerkmalen.....	9
8.2. diagnostische Kriterien:	10
8.3. Selbstdiagnoseschema	10
9. Folgebeschwerden.....	11
10. Verschiedene Stadien der Internetsucht.....	12
11. Risikogruppen	12
12. Therapieansätze	13
12.1. Wissenschaftliche Meinung zu der Therapie von Internetsucht.....	13
12.2. Einige Vorschläge von www.onlinsucht.de um sich selbst aus der Sucht zu befreien	13
13. Weitere Links zu diesem Thema	14
14. Literaturangaben	14

1. Begriffsdefinition

Das Wort **Sucht** leitet sich vom althochdeutschen Wort *suht ab*, das so viel bedeutet wie Krankheit (das dazugehörige Verb ist *siechen*). Der Begriff *Sucht* wird aber auch immer wieder mit *Suche* in Zusammenhang gebracht. Die Sucht nach einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhaltensmuster ist demnach gleichzeitig die Suche nach etwas.

Wenn eine Person nach etwas süchtig ist, dann hat diese Person ein krankhaft gesteigertes Bedürfnis nach etwas, sowie der Alkoholsüchtige beispielsweise ein krankhaft gesteigertes Verlangen nach Alkohol hat, hat der Onlinesüchtige ein gesteigertes Bedürfnis nach dem Internet.

2. Die verschiedenen Bereiche des Internets

Da es im Internet aber die unterschiedlichsten Anwendungen gibt, kann man im Prinzip nicht einfach vom "Internet" im Allgemeinen als Gefährdung sprechen, sondern es wäre hierbei sinnvoll nach unterschiedlichen Bereichen zu unterscheiden. Bei den verschiedenen Online-Diensten sind außerdem interessanter Weise abweichende demographische Verteilungsmuster zu beobachten.

- **Kommunikationssysteme (Chats, Foren, Newsgroups)**

Diese Systeme nehmen den größten Raum im Nutzungsverhalten der Internetsüchtigen ein. Wenn man das relativ zur Gesamtnutzung des Internets betrachtet, entfällt ein Drittel aller Aktivitäten der Internetsüchtigen auf diese interaktiven Dienste, wobei es aber starke Alters- und Geschlechtsunterschiede gibt. Bei internetsüchtigen Mädchen unter 20 beschränken sich die Internetaktivitäten beinahe ausschließlich auf die Nutzung von Chats, während Buben eher heterogene Präferenzen haben.

- **Musik**

Sowohl die Suche als auch der Austausch von Musik über das Internet wird von ungefähr 15% der Internetsüchtigen genutzt. In diesem Bereich der Internetnutzung sind großteils die männlichen Jugendlichen vertreten.

- **Online-Spiele**

Die Online-Spiele werden bei Jugendlichen eigentlich ausschließlich von männlichen Internetsüchtigen benutzt (ca. 12%) jedoch scheinen mit zunehmenden Alter auch Frauen vermehrt im Online-Spiel Bereich Spaß zu finden. Insgesamt kann man jedoch feststellen, dass das Interesse an diesem Bereich mit zunehmendem Alter abnimmt. Ungefähr 9% aller Internetsüchtigen nutzen diese Online Angebote.

- **Online-Sex**

Das Zurückgreifen auf Erotikangebote erfolgt wie bei den Online-Spielen unter den Jugendlichen ausschließlich durch die männlichen Internetuser. Auch hier lässt sich sagen, dass Frauen erst mit zunehmendem Alter, jedoch auch dann nur eher geringfügig von diesem Angebot Gebrauch machen. Jedoch lässt sich hier im Allgemeinen feststellen, dass diese Form der Internetnutzung mit steigendem Alter generell stark zunimmt (12% aller Internetsüchtigen).

3. Die Geschichte der Internetsucht

Im Jahr 1995

Die Internetsucht wurde zu diesem Zeitpunkt als scherzhafte Scheindiagnose von dem New Yorker Psychiater Ivan Goldberg erfunden. In Anlehnung an das allseits bekannte Diagnoseschema DSM-IV aus Amerika, veröffentlicht er eine Liste mit Symptomen der angeblichen Internetsucht. Anstatt belustigter Reaktionen der Kollegen zu erhalten, wurde dieser Scherz eher ernst genommen und Untersuchungen zu diesem Thema waren die Folge dieser scherzhaften Scheindiagnose.

Im selben Jahr verwendet Kimberly Young von der "University of Pittsburgh" zum ersten Mal den Begriff "IAD" für "Internet Addiction Disorder". Die Wissenschaftlerin schreibt mehrere Bücher und richtet in den Folgejahren sogar eine Online-Beratungsstelle für Betroffene ein. Der Name dieser Einrichtung lautet "COLA" und

diese Abkürzung steht für "Center of Online Addiction". Die von der Autorin vorerst behaupteten 20 Prozent an Abhängigen hat sie in den letzten Publikationen jedoch auf sechs Prozent reduziert.

Im Jahr 1996

Maressa Orzack (McLean Hospital, Massachusetts) bestätigt das Phänomen "internet addiction" welches von Kimberly Young beschrieben wurde. Er spricht von einem Ausmaß von 6,0 bis 9,0 Prozent der User, und vermutet diese hauptsächlich in den Chatrooms.

Im Jahr 1997

Die Amerikaner Victor Brenner und sein Kollege John Suler bestätigen die vorliegenden Untersuchungen, beurteilen sie jedoch eher mit Zurückhaltung. Nicola Döhring aus Deutschland wendet sich gegen alle verallgemeinernde Einschätzungen, und glaubt Suchtphänomene vor allem bei Online-Spielen, so genannten "muds" vor zu finden.

Im Jahr 1998

Hans Zimmerl verfasst die erste Studie im deutschsprachigen Raum, die sich aber nur auf den Bereich "chatroom" konzentriert. Er weist in seiner Untersuchung 12,7% Abhängige in diesem Anwendungsbereich nach.

Im Jahr 1999

Gabriele Farke gründet die erste deutsche Selbsthilfegruppe, die aber aufgrund von mangelnder öffentlicher Förderung in ihrer Existenz bedroht ist - und betreibt als selbst "Ex-Süchtige" gründliche und weit reichende Öffentlichkeitsarbeit. Matthias Jerusalem und Andre Hahn von der Humboldt-Universität in Deutschland (Berlin) beginnen eine Forschungsstaffel mit Sage und Schreibe 10.000 Befragten. Als Ergebnis ihrer Studie zeigen sie ungefähr drei Prozent der Untersuchten als internetsüchtig auf.

Im Jahr 2000

Oliver Seemann aus Deutschland (München) beschreibt in seiner Studie bereits 4,6 Prozent als Internetsüchtig.

Im Jahr 2001

Franz Eidenbenz (Schweiz) führt mit Andre Hahn (Berlin) die vierte Reihe einer Studie durch. Eidenbenz hat zuvor in Zürich die erste Beratungsstelle der Schweiz für Onlinesüchtige geschaffen und betreut diese.

Heute

Die Diagnose "Internetsucht" ist nach wie vor ein umstrittenes Thema, da die Begriffe "Internet Addiction Disorder", "Pathological Internet Use" oder die deutschen Entsprechungen "Internetsucht" und "Pathologischer Internetgebrauch" das Internet als Ursprung und Ursache von Verhaltensstörung festzumachen würden. Mit den Begriffen sollte aber lediglich zum Ausdruck gebracht werden, dass die Verhaltensstörung an das Internet gebunden ist, das Internet sei nämlich der Austragungsort jener Verhaltensstörungen.

Die Bezeichnungen jener Verhaltensstörungen, die der Internetsucht zugrunde liegen können, reichen von "Störung der Impulskontrolle" (in Anlehnung an die Spielsucht), "Zwangsstörung" bis etwa einer "modernen Verhaltensstörung und eskalierten Normalverhaltensweise" oder einer "spezifischen Form technologischer Süchte". Es sollte hier jedoch vermerkt werden, dass das Internet nicht automatisch abhängig macht, aber dass die Möglichkeit für gefährdete Personen besteht, eine süchtige Verhaltensstörung im Gebrauch des Mediums Internet zu entwickeln.

4. Statistiken

Da für Österreich derzeit keine empirischen Untersuchungen vorliegen, geht man in der Regel von ähnlichen Zahlen aus, wie sie für Deutschland und die Schweiz erhoben wurden. Hier ergibt sich bei einer vorsichtigen Schätzung eine Zahl von zumindest 50.000 aktuell internetabhängigen Österreichern.

Bei dieser Berechnung werden die 3,0 % an Internetsüchtigen herangezogen, die bei der Untersuchung von Hahn/Jerusalem in Berlin als Untergrenze festgesetzt wurden. Bei einer Zahl von 1,5 Millionen Österreichern, die tagtäglich das Internet verwenden, ergibt sich somit die genannte Zahl von 50.000.

5. Was macht das „Online sein“ so attraktiv

Folgende Punkte kann man hierbei als so genannte Triebfeder anführen:

- 1.) Realitätsflucht und –Verdrängung,
- 2.) Experimentieren mit der eigenen Identität (wie beispielsweise das "gender switching")
- 3.) gleichzeitige Befriedigung von Spieltrieb und Kommunikationsbedürfnis

Als psychologischer Hintergrund ist des weiteren zu berücksichtigen, dass im Internet (hierbei wiederum vor allem im Kommunikationsbereich der anonymen Nicknames) Eigenschaften ausgelebt oder simuliert werden können, die heut zu Tage hohen sozialen Stellenwert haben (Flexibilität, persönliche Souveränität, "ewige" Jugendlichkeit, sozialer Aufstieg...).

Die Attraktivität des Chat kann vielleicht durch folgende Punkte begründet sein:

- *Es werden gleichzeitig der Spieltrieb und das Kommunikationsbedürfnis befriedigt*
- *Die Teilnahme ist anonym, rund um die Uhr und unverbindlich möglich, und die Kommunikation wird durch völliges Fehlen hemmender sozialer Schranken begünstigt.*
- *Das Verdrängen bewusster persönlicher Belastungen wird offensichtlich passager erleichtert, Missstimmungen durch Tranquilisierung oder Euphorisierung ersetzt (Virtueller Eskapismus)*
- *Die Möglichkeit des Experimentierens mit der eigenen Identität (z.B. das "gender switching") ist im realen Leben so nicht möglich- inwieweit hierdurch*

die Gefahr der Begünstigung v. Multiplen Persönlichkeitsstörungen gegeben ist, sollte weiteren Forschungen zur Einschätzung vorbehalten sein.

- *Das Akzeptieren der formalen Eigentümlichkeiten des Chat (s.o.) durch eine Gruppe führt zu einem starken Zusammengehörigkeitsgefühl.*
- *Die regressive Art der Kommunikation vermittelt Erlebnisse der Ichstärkung und erfüllt das Zuwendungsbedürfnis - allerdings in offenbar sehr oberflächlicher Weise, was bei psychisch labilen Individuen sicher problematisch ist (was sich auch am Beispiel eines -angeblich signalisierten- Suizids eines Chatters zeigte.)*
- *Das Ausleben von im Alltag unterdrückten Ich- Anteilen wird möglich.*
- *Das "flirting" bzw. das outing sexueller Phantasien konnte zwar beobachtet werden, dient aber offensichtlich vorrangig der Aufmerksamkeitserweckung.*
- *Inwieweit unbewusste neurotische Selbstheilungsversuche eine relevante Rolle spielen könnten, bliebe einer näheren wissenschaftlichen Klärung durch herkömmliche Methodik vorbehalten und darf daher dieser These bis dahin nur der Stellenwert einer Spekulation zugewiesen werden.*

6. Lerntheoretisches Modell zur Internetsucht

Die Menschen streben danach, angenehme Gefühle zu erleben und negative Emotionen und Handlungen zu vermeiden. Löst nun ein Verhalten positive Gefühle aus, führt dies dazu, dass man versucht diese Verhaltensweise zu wiederholen um auch die angenehmen Gefühle nochmals zu erleben.

Zudem konnte in Studien gezeigt werden, dass der Neurotransmitter Dopamin bei Lernprozessen, Aufmerksamkeit und Verhaltensverstärkung in einer bestimmten Gehirnregion eine wichtige Rolle spielt. Dieser Bereich im Gehirn wird mit Suchtentwicklung in Verbindung gebracht, auch mit der Internetsucht.

7. Eine Unterteilung in verschiedene Arten der Internetsucht

In einer qualitativen Studie bestimmte Celin Berens drei verschiedene Typen von Internetsüchtigen, jedoch werden dabei nur die ersten Beiden näher bestimmt während die Dritte als Mischtyp der beiden ersten dargestellt wird:

1. Subjektsucht - Internetsuchtyp ist vor allem dadurch gekennzeichnet, "daß dieser Typ vordergründig Verständigung und einen konstruktiven kommunikativen Umgang mit Interaktionspartnern über das Internet (zum Beispiel über das chatten aber auch über andere Internetdienstleistungen) anstrebt. Dadurch wird das Internet zu einer Erweiterung/Bereicherung des eigenen realen Lebens. Durch das soeben beschriebene Phänomen und auch durch das jahrelange regelmäßige nutzen des Internets, sowie durch individuelle kommunikative Vorlieben, die mit möglichen Internetanwendungen übereinstimmen, geschieht eine Vergesellschaftung des individuellen Personseins des Betroffenen in der kommunikativen Technikwelt des Internet. Selbst - oder fremdschädigend ist hier aber vielmehr der Entzug, sowie mögliche Umgangsweisen, die sich aus der Kombination Technikkommunikation und dem Bedienen computergesteuerter Maschinen ergeben könnten", als das Suchtverhalten an sich.
2. Objektsucht - Internetsuchtyp ist dadurch gekennzeichnet, "daß dieser Suchttyp vordergründig exzessiv und "nonstop" ganz spezifische Themenbereiche, über die entsprechende Dienste hochfrequentiert. Dabei wird das Internet als eine eigene Wunschwelt (erträumt) erlebt, in welche sich der Betroffene flüchten kann, und wegen der sich der Süchtige räumlich gesehen, nach außen hin abkapselt. Das sowie das exzessive Nonstop-Internetnutzen (wie eine "Selbstinstrumentalisierung"), sowie eigene individuelle kommunikative Vorlieben, die mit den sozialen Interaktionen, welche über das Internet möglich sind, Übereinstimmungen finden, führen schlussendlich zu einer psychischen und nervlichen Überlastung. Da diese Überlastung als sehr stark erlebt wird, kann es sein, dass sich diese Sucht "von selbst" beendet. Andererseits sind jedoch sowohl Rückfälle, als auch "Stellvertreter-Süchte" vorher und nachher nicht aus zu schließen.

3. Mischform von Subjektsucht und Objektsucht Internettyp

8. Merkmale der Internetsucht

8.1. Definition von Internet-Suchtmerkmalen

Da bereits der Begriff der Internetsucht noch nicht einheitlich definiert ist, gibt es auch keinen eindeutigen Konsens über Merkmale, auf Grund derer eine Verhaltensstörung im Zusammenhang mit dem Internet erkennbar ist. Dennoch kann man fünf abstrakte Suchtmerkmale bestimmen, welche sich in den meisten Arbeiten zur Internetsucht wieder finden.

- **Einengung des Verhaltensraums**

Wenn über längere Zeitspannen der größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung verausgabt wird (hierzu zählen auch verhaltensverwandte Aktivitäten wie beispielsweise Optimierungsarbeiten am Computer).

- **Kontrollverlust**

Wenn 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).

- **Toleranzentwicklung**

Wenn im zeitlichen Verlauf eine Toleranzentwicklung zu beobachten ist, d.h. die „Verhaltensdosis“ zur Erreichung der abgezielten positiven Stimmungslage gesteigert werden muss.

- **Entzugserscheinungen**

Wenn Entzugserscheinungen als Beeinträchtigungen psychischer Befindlichkeit (Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches

Verlangen („craving“) nach der Internetnutzung als Folge zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung auftreten.

▪ **Negative soziale Konsequenzen**

Wenn wegen der Internetaktivitäten negative soziale Konsequenzen in den Bereichen Arbeit und Leistung sowie soziale Beziehungen (z.B. Ärger mit Freunden oder Arbeitgeber) eingetreten sind.

8.2. diagnostische Kriterien:

- *Häufiges unüberwindliches Verlangen, sich ins Internet einzuloggen*
- *Kontrollverluste (längeres „Online-Sein“ als beabsichtigt) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen*
- *Sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie)*
- *Nachlassen der Arbeitsfähigkeit*
- *Verheimlichung / Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten*
- *Psychische Reizbarkeit bei Hinderung am Internet-Gebrauch (kann sich in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression auswirken)*
- *Mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung*

8.3. Selbstdiagnoseschema

Im folgenden sind einige der auffälligsten Anzeichen für Onlinesucht angeführt, diese Anzeichen findet man unter www.onlinesucht.de, dort werden sie als eine Art Selbstdiagnoseschema angeboten:

- in Ihrer Partnerschaft beginnt es zu kriseln, weil es ständig Krach wegen des Computers gibt
- Freunde beschweren sich, weil ständig Ihre Telefonleitung besetzt ist
- Telefon- und Internetkosten erreichen schwindelnde Höhen

- Schulden wachsen an - Mahnbescheide flattern ins Haus
- Interesse an Offline-Geselligkeiten lässt merklich nach
- Besuch ist eher lästig geworden, weil Sie doch viel lieber am Computer sitzen würden
- falls Sie (noch) berufstätig sind, lässt Ihr Elan und Engagement im Betrieb merklich nach
- Ihnen macht der mangelnde Schlaf zu schaffen und Sie sind erschöpft
- Sie gehen statt real zu shoppen, viel lieber online einkaufen
- Ihre Kondition lässt merklich nach, da die Bewegung an der frischen Luft fehlt
- Sie fühlen sich nicht mehr in die Familie integriert, sondern eher als Außenseiter
- das Gefühl, von Freunden, Kollegen, und der Familie nicht mehr verstanden zu werden, bestätigt sich täglich
- Sie kapseln sich mehr und mehr von Ihrem "alten Leben" ab.

„Wer sich hier wieder findet und diese Symptome bei sich selbst entdeckt, sollte darüber nachdenken, ob er tatsächlich noch in der Lage ist, seine Onlinezeiten einzugrenzen bzw. für eine gewisse Zeit ganz auf das Medium zu verzichten.“

9. Folgebeschwerden

Wenn es bei der Internetsucht zu einem chronischen Stadium kommen sollte, können folgende körperliche Schäden als Folgeerscheinung auftreten:

- *Durch falsche Sitzhaltung können Verspannungen bis hin zu 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.*

10. Verschiedene Stadien der Internetsucht

Im Allgemeinen werden in den meisten Arbeiten bei der Untersuchung der Internetsucht folgende drei Stadien der Sucht beschrieben :

- Gefährdungsstadium: dabei liegen bis zu 3 der unter Punkt 7.2. genannten Kriterien in einem Zeitraum von bis zu 6 Monaten vor
- Kritisches Stadium: dabei liegen zumindest 4 der unter Punkt 7.2. genannten Kriterien in einem Zeitraum von bis zu 6 Monaten vor
- Chronisches Stadium: dabei liegen zumindest 4 oder mehr der unter Punkt 7.2. genannten Kriterien über einen Zeitraum von mehr als 6 Monaten und damit einhergehendem Vorliegen irreversibler psychosozialer Schäden wie Jobverlust, Trennung v. Partner/ Familie, soziale Selbstisolation, inadäquate Verschuldung durch exorbitante Telefonkosten, sowie mögliche somatische Schäden im Bereich des Sehapparates bzw. des Bewegungs- und Stützapparates vor

11. Risikogruppen

Wie bei den meisten psychischen Störungen, kann man auch im Bereich der Internetsucht bestimmte Prädispositionen beziehungsweise bestimmte Verhaltensweisen beobachten, die eine erhöhte Gefährdung für eine eventuelle Internetsucht darstellen:

- *Patienten mit unreifer Ichstruktur*
- *eine positive Suchtanamnese*
- *depressive Syndrome*

- *Patienten mit hypomanischen Attacken*
- *Narzißtische Persönlichkeitsstörungen*

12. Therapievorschläge

12.1. Wissenschaftliche Meinung zu der Therapie von Internetsucht

Therapeutische Vorschage können derzeit noch nicht gemacht werden, denn dazu ist das Thema der Internetsucht noch zuwenig erforscht. Des Weiteren wird die Diagnostik im Einzelfall die Indikation zu bestimmten Therapieformen stellen. Wie bei substanzgebundenen Süchten könnte aber auch bei der Onlinesucht die sogenannte "integrative Psychotherapie" als therapeutische Methode gewählt werden.

12.2. Einige Vorschage von www.onlinsucht.de um sich selbst aus der Sucht zu befreien

- *Stellen Sie Ihren Computer in einen anderen Raum, entfernen Sie ihn unter allen Umständen aus Ihren unmittelbarem Sichtfeld und Wohnbereich*
- *Gewöhnen Sie sich an, den Computer nach jeder Sitzung vollständig herunterzufahren und auszuschalten*
- *Erstellen Sie sich schriftlich einen Plan, wann Sie online sein möchten, wie oft und wann Sie täglich Ihre Emails abholen wollen*
- *Stellen Sie einen Wecker neben Ihre Tastatur und aktivieren Sie den Alarm für die von Ihnen schriftlich fixierte Beendigung Ihrer täglichen Onlinezeit*
- *Sprechen Sie mit Ihren Familienangehörigen, Freunden und anderen Betroffenen über Ihr Verhalten im Internet*
- *Nehmen Sie sich nicht vor, völlige Abstinenz zum Internet zu üben, denn Sie haben sich an den Fortschritt gewöhnt wie an ein Telefon*
- *Finden Sie ein neues Hobby oder frischen Sie ein altes wieder auf*
- *Werden Sie Mitglied in einem OFFLINE-Selbsthilfeverein für Onlinesüchtige und bringen Sie Ihre eigenen Erfahrungen dort real und "face to face" ein. Sie helfen*

damit auch anderen Betroffenen und haben eine neue Aufgabe, einen starken Halt

- *Schreiben Sie Ihre Erlebnisse nieder, Sie verarbeiten durch das geschriebene Wort unter Umständen eine ganze Menge und erkennen dadurch erst bewusst Ihr Fehlverhalten*
- *Verabreden Sie sich mit Ihren Online-Bekanntschäften nicht online, sondern offline*
- *Wenn Sie deutlich bemerken, dass eine längere Onlinebeziehung eher die Distanz als ein reales Treffen mit Ihnen möchte, beenden Sie diesen Kontakt direkt und ohne wenn und aber (wenn ihm/ihr wirklich etwas an Ihnen liegt, wird er/sie in ein Treffen einwilligen oder Sie anrufen bzw. einen Brief schreiben)*

13. Weitere Links zu diesem Thema

www.onlinesucht.de

www.internetsucht.de

www.psychotherapiepraxis.at/i_survey_idx/phtml

www.psychohelp.at

www.elternweb.at

14. Literaturangaben

www.gin.uibk.ac.at/thema/internetsucht

www.arbeitsblätter.stangl-taller.at/SUCHT

www.buchklub.at/magazine/gorilla/softwarekiller/sucht/html

www.onlinesucht.de

Huber, B. (2004). *Internetsucht. Durch Suche süchtig – die Abhängigkeit vom Netz*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.