



## ONLINESUCHT

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	<a href="http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml">www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml</a>
Betreiber/in	Prof. Dr. Werner Stangl, Institut für Pädagogik und Psychologie, Johannes Kepler Universität Linz/Österreich
Stichworte Inhalt	sehr gute und ausführliche Informationen zum Thema Fragebogen: Ist mein Kind internetsüchtig?
Link	<a href="http://www.onlinesucht.de/">www.onlinesucht.de/</a>
Betreiber/in	Gabriele Farke
Stichworte Inhalt	Informationen über Selbsthilfegruppe Umfassende und gute Informationen zum Thema
Link	<a href="http://www.zug.ch/sucht/download/selbstbeurteilung_internetsucht.pdf">http://www.zug.ch/sucht/download/selbstbeurteilung_internetsucht.pdf</a>
Betreiber/in	Suchtberatung Zug
Stichworte Inhalt	Fragebogen: Sind Sie internetsüchtig?
Link	<a href="http://www.offenetuer-zh.ch/onlinesucht.html">www.offenetuer-zh.ch/onlinesucht.html</a>
Betreiber/in	Psychologische Beratungsstelle und Selbsthilfegruppen
Stichworte Inhalt	Informationen aus der Schweiz zum Thema
Link	<a href="http://www.suchtmagazin.ch/text1-04.html#_ednref3">www.suchtmagazin.ch/text1-04.html#_ednref3</a>
Betreiber/in	Aus ‚SuchtMagazin‘ 01/04
Stichworte Inhalt	Beitrag zum Thema ‚surfen, chatten, spielen, wetten‘: In dieser Nummer werden die Gefahren und Chancen der Online-Kommunikation vorgestellt sowie auf das ‚1x1 des Glücksspiels‘ eingegangen.

Zugegeben, das Thema «Onlinesucht» ist relativ neu und klingt ‚modern‘. Aber beleuchten wir diese Sucht und deren Hintergründe näher:

### Onlinesucht ...

- § birgt die Gefahr der Abkapselung zur realen Welt (Isolation)
- § gefährdet die Partnerschaft
- § lässt Ehen zerbrechen
- § lässt Kinder vernachlässigen
- § gefährdet den Arbeitsplatz
- § birgt massive gesundheitliche Probleme (Haltungsschäden, Augen, Mager- oder Esssucht, Depressionen)
- § bringt teilweise immer noch massive finanzielle Verluste mit sich.

Das sind nur einige wenige der zahlreichen Konsequenzen aus dem Leben eines Onlinesüchtigen.

### Was ist eigentlich Onlinesucht?

Onlinesucht nennt man den exzessiven Gebrauch des Internets. Die oder der Betroffene wird vom Internet beherrscht, statt es selbst zu beherrschen. Ein Verzicht auf das Internet erscheint ihm völlig undenkbar. Der Bezug zur realen Welt geht zunehmend verloren und sie/er findet in der virtuellen Welt seine Anerkennung, seine Freunde, sein neues Leben.

Über zwei Millionen Menschen nutzen in der Schweiz das Internet. Nach vorsichtigen Schätzungen befinden sich darunter auch mindestens 50'000 Internet-Süchtige. Die Mehrheit der Abhängigen ist unter 20 Jahre alt oder ohne fest Beziehung.

### Verschiedene Arten der Online-Sucht:

Mit dem Befund der Online-Sucht wird ein breites Feld an sehr unterschiedlichen Verhaltensweisen und Störungen der Impulskontrolle abgesteckt. Aufgrund der Zwangshandlungen, welche das Abhängigkeitsverhalten auslösen unterscheidet man fünf Untergruppen:

- § Cybersex-Sucht – Personen, die an Cybersex-Abhängigkeit leiden, sind typischerweise damit beschäftigt,



pornographische Seiten anzuschauen, herunterzuladen und damit zu handeln. Zudem können sie über Erotik-Chatrooms in nicht-jugendfreien Rollenspielen engagiert sein.

- § Cyber-Beziehungssucht – Personen, die an der Chatroom-Sucht leiden, sind von Online-Beziehungen völlig absorbiert. Die Online-Freundschaften werden rasch wichtiger als die real gelebten Beziehungen mit der Familie oder im Freundeskreis.
- § Netz-Zwangshandlungen – Diese aus innerem Zwang erfolgten Verhaltensweisen zeigen sich in einer breiten Spannweite von Phänomenen: Völlig obsessives Online-Spiel- oder Einkaufsverhalten sowie zwanghafter Wertpapierhandel im Netz. Die Folge ist, dass sie sehr viel Geld verlieren, ihre beruflichen Pflichten vernachlässigen und wichtige Beziehungen zerstören.
- § Informations-Overload – Die auf dem World Wide Web vorhandene Datenfülle hat einen neuen Typus von Zwangsverhalten geschaffen: Das übermässige Surfen und Suchen im Web und in Datenbanken. Es wird enorm viel Zeit verwendet, im Web nach Daten zu suchen, diese zu sammeln und die Informationsflut insgesamt zu organisieren. Übertrieben zwanghafte Neigungen und reduzierte Arbeitsleistung sind die typische Folge.
- § Computer-Sucht – In den 80er Jahren wurden Computerspiele wie Solitaire und Minesweeper in die Rechner eingebaut. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass im geschäftlichen Rahmen bei Firmen und Unternehmen exzessives Spielen überhand nahm. Die Angestellten verbrachten den grössten Teil des Tages mit Spielen statt Arbeiten.

### **Wie erkenne ich, ob ich süchtig bin?**

Im folgenden sind einige der auffälligsten Anzeichen für Onlinesucht aufgeführt:

- § In Ihrer Partnerschaft beginnt es zu kriseln, weil es ständig Krach wegen des Computers gibt.
- § Freunde beschwerten sich, weil sie kaum mehr erreichbar sind.
- § Schulden wachsen an - Mahnungen 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 in dieser Aufzählung wiederfindet 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.

### **Kinder und Pädophilie**

Zahlreiche Kinder und Jugendliche surfen im Netz. Was viele Eltern nicht wissen, ist, dass im Netz auch Menschen mit z. B. pädophilen Veranlagungen zu finden sind. Es ist ein Leichtes, sich in einem Chat-Raum für Kinder und Jugendliche als Kind auszugeben und in dieser Rolle Kinder nach ihren sexuellen Erfahrungen zu befragen. Es ist deshalb wichtig, dass Eltern ihre Kinder auf diese Gefahr aufmerksam machen und sie davor warnen, ihre Telefonnummer oder E-Mail- Adresse an Unbekannte weiterzugeben.

*Quellen: [www.onlinesucht.de/](http://www.onlinesucht.de/) und [www.zug.ch/sucht/](http://www.zug.ch/sucht/)*