

Onlinesucht

Internet – Segen oder Fluch?

Nicht nur von Substanzen wie Alkohol und illegalen Drogen können Menschen abhängig werden. Bestimmte Verhaltensweisen können ebenso in ein Suchtverhalten münden. Das betrifft auch verschiedene Aspekte des Internets – können doch gerade im Jugendalter Kommunikation über Social Network Sites (SNS) wie Facebook oder auch Online Games einen hohen Stellenwert im Alltag einnehmen. Im Normalfall sind solche Tätigkeiten einfach genussvolle, ergänzende Freizeitbeschäftigungen. Besonders wichtig dabei ist die Freiwilligkeit. In der Regel können Jugendliche (mit Unterstützung von Eltern oder auch des eigenen Kollegenkreises) masshalten, so dass die positiven Aspekte und der Spass im Vordergrund stehen.

Grenze zwischen Sucht und Genuss

Der Gegenpol zu diesen positiv zu wertenden Möglichkeiten, seine Freizeit via Internet mit Freunden zu verbringen, sind Handlungsweisen, die auf einem Suchtverhalten basieren. Die eigentlichen Gründe für Onlinesucht sind meist nicht in den Tätigkeiten selbst zu finden. Vielmehr gründen sie auf einer emotionalen Instabilität oder sozialer Isolation der Betroffenen. Ziel des masslosen Kommunizierens oder Spielens ist oft der Wunsch, ein geringes Selbstwertgefühl zu verbessern. Durch die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und die Anerkennung, die man in dieser erhält, bekommen Online Games und Social Network Sites eine (zu) grosse Bedeutung im Alltag. Die Grenzen zwischen Sucht und Genuss sind dabei fliessend und nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Im Besonderen heisst das: Soziale Netzwerkseiten bergen ein grosses Suchtpotenzial in sich. Gefährdete Benutzer erhalten über solche Portale oftmals die gesuchte Bestätigung und sofortiges und zeitunabhängiges Feedback. Die Angst vor Einsamkeit und sozialer Isolation kann eine treibende Kraft hinter exzessiver Facebook-Nutzung sein.

Multiplayer Online Games spielt man ausschliesslich über das Internet. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass mehrere Spieler gleichzeitig das gleiche Spiel spielen. Multiplayer Online Games haben ein höheres Suchtpotenzial als andere Spiele. Diese Spiele laufen auch ohne die Anwesenheit Ihres Kindes weiter und haben kein abschliessendes Ziel. Sie können also endlos weitergespielt werden. Unter den Mitspielern entsteht im Laufe des Spiels ein grosses Gemeinschafts- und Verantwortungsgefühl. Dieses wiederum kann unbewusst zu einem starken Gruppendruck führen, ständig mitzuspielen zu müssen.



Wie erkennen Sie Onlinesucht?

Bei Onlinesucht geht es weniger um die Nutzungsdauer als um die Frage, ob das Kind seinen Medienkonsum in den Alltag integriert oder aber den Tagesablauf in die Mediennutzung. Das Verhältnis zwischen Internetnutzung und den restlichen Tätigkeiten kann dafür als Gradmesser dienen. Prinzipiell gilt, je jünger das Kind ist, desto weniger Zeit verbringt es normalerweise im Internet. Mehr als 20 Stunden Onlinezeit pro Woche gelten – unabhängig vom Alter – als bedenklich. Doch selbst dann muss nicht zwangsläufig eine Onlinesucht dahinterstecken. Wichtig ist es herauszufinden, warum ein Kind oft online ist. Deutet die Antwort darauf hin, dass die Zeit im Internet regelmässig als Flucht und Ablenkung dient, ist Vorsicht angezeigt.

Mögliche Anzeichen für Onlinesucht können folgende Umstände sein. Ihr Kind:

- wird nervös oder unruhig, wenn es nicht online sein kann oder darf. Schlafmangel, Erschöpfung und Bewegungsmangel prägen den Alltag.
- verheimlicht die Nutzungsdauer und -art und versucht vom Thema abzulenken.
- kann seine Onlinezeit nicht einschränken. Es verliert die Kontrolle über seine Onlinezeiten.
- bekommt Schuld- und Schamgefühle, wenn es unerlaubt online gewesen ist.

- vernachlässigt andere Aktivitäten in seiner Freizeit. Es hat nur noch online mit anderen Kindern zu tun und vernachlässigt andere Kontaktformen stark.
- hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, seine Leistungen in der Schule nehmen stark ab.
- richtet seinen Zeitplan vor allem oder ausschliesslich nach den Onlineaktivitäten.

Was können Sie tun?

In einem ersten Schritt gilt es, das Thema mit dem Kind offen zu besprechen und Hilfe anzubieten. Wenn es diese Hilfe von Ihnen im Moment nicht annehmen kann, ist Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute eine jederzeit erreichbare und vertrauensvolle Anlaufstelle für Ihr Kind. Überfordern Sie sich und Ihr Kind nicht. Bei einer Verhaltenssucht kann sich die betroffene Person nicht von heute auf morgen ändern. Sie können aber Ihre Besorgnis äussern und den nötigen Raum dafür geben, dass sich Ihr Kind mit Ihnen oder externen Personen über seine Ängste und Probleme austauschen kann. Holen Sie sich externen Support: Suchtberatungsstellen von Gemeinden und Kantonen bieten oftmals Unterstützung für Betroffene, aber auch für Angehörige an. In der Datenbank von www.147.ch finden Sie die passende Anlaufstelle.



Das Wichtigste in Kürze

- Onlinesucht ist eine substanzunabhängige Sucht, deren Ursachen hinter der Sucht selbst zu finden sind. Meistens sind onlinesüchtige Menschen von mangelndem Selbstvertrauen oder sozialer Isolation betroffen.
- Die Sucht ist dabei weniger von der online verbrachten Zeit abhängig als von der Einbettung des Online-seins im Alltag und dessen Verhältnis zur sonstigen Freizeitgestaltung
- Ist ein Kind onlinesüchtig, sollten Sie sich bei Expertinnen und Experten Hilfe holen und dem Kind das Gespräch anbieten.



Weiterlesen | Links zum Thema:

- www.suchtpraevention-zh.ch
 > Selbsttest
 > Internet

Inhaltliche Fragen zum Thema Medienkompetenz:

Fachbereich Medienkompetenz
medienkompetenz@projuventute.ch
www.projuventute.ch/medienprofis

