

## Internetsucht

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

### Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	2
Was versteht man unter einer Internetsucht? .....	2
Fallbeispiel .....	3
Internetsucht besser erforschen und Therapieangebote entwickeln .....	4
Wie viele Menschen sind von einer Internetsucht betroffen? .....	4
Welche Formen der Internetsucht werden unterschieden? .....	5
Wie entsteht ein problematisches Nutzungsverhalten oder eine Abhängigkeit? .....	5
Was sind Risikofaktoren für eine Internetsucht? .....	6
Welche Folgen kann eine Internetsucht haben? .....	7
Wo kann man Unterstützung bekommen? .....	7
Wie verläuft das Erstgespräch? Wie wird die Diagnose gestellt? .....	8
Wie kann eine Internetsucht behandelt werden? .....	9
Kognitive Verhaltenstherapie .....	10
Weitere Therapieansätze .....	10
Wie kann man einer Internetsucht vorbeugen? .....	11
Vorbeugung bei Kindern und Jugendlichen .....	11
Wie kann man einen betroffenen Angehörigen unterstützen? .....	12
Quellen .....	13
Angebote bei Internetsucht .....	14

## Einleitung

Internet, Laptop, Tablet, Smartphone: Die „neuen Medien“ gehören für viele Menschen inzwischen zum Alltag und werden immer häufiger genutzt. So besitzen 72 Prozent der Jugendlichen von 12 bis 19 Jahren ein Smartphone, mit dem sie regelmäßig ins Internet gehen. Die digitalen Medien können viele Abläufe erleichtern und eröffnen neue Möglichkeiten: Man kann sie bei der Arbeit, für die Suche nach Informationen, zum Einkaufen, zum Austausch mit Freunden und Familie usw. nutzen.

Allerdings verändern digitale Medien, die überall und jederzeit verfügbar sind, auch die Kommunikation mit anderen Menschen und die Art, wie mit diesen Medien umgegangen wird. So sind viele Menschen einen großen Teil ihres Tages „online“ und nutzen für viele Aktivitäten ihr Smartphone. Trotz des häufigen Gebrauchs sind die meisten aber nicht internetsüchtig, sondern gehen konstruktiv mit den vielfältigen Angeboten um.

## Was versteht man unter einer Internetsucht?

Es kann jedoch vorkommen, dass jemand **Internet oder Smartphone übermäßig nutzt** und damit **sich selbst schadet** oder **die Beziehungen zu nahestehenden Menschen gefährdet**. Dann ist häufig von einer Internet-, Online- oder Smartphone-Sucht, einer Internetabhängigkeit oder einem pathologischen Internetgebrauch die Rede. Bisher gibt es keinen einheitlichen Begriff für eine exzessive, problematische Nutzung der digitalen Medien. Am häufigsten wird aber der Begriff **„Internetsucht“ oder „Internetabhängigkeit“** (englisch: Internet Addiction Disorder) gebraucht, der 1995 vom amerikanischen Psychiater Ivan Goldberg eingeführt wurde.

Da immer mehr Aktivitäten und immer mehr Formen des sozialen Kontakts online stattfinden, ist es oft schwierig, eine normale Internetnutzung von einem problematischen Gebrauch bzw. einer Internetsucht abzugrenzen. Gleichzeitig ist der **Übergang von einer intensiven Internetnutzung zu einer Sucht oft fließend** und nicht eindeutig zu erkennen. Wie lange jemand am Tag online ist, ist dabei kein eindeutiger Anhaltspunkt für eine Abhängigkeit. Ein wichtiges Kriterium ist aber, wenn **die Aktivitäten im Internet für den Betroffenen attraktiver werden als das übrige Leben** und durch das ständige Online-Sein andere Aktivitäten, Verpflichtungen und / oder soziale Kontakte im „realen“ Leben vernachlässigt werden.

In den beiden wichtigsten Klassifikationssystemen für psychische Erkrankungen, der Internationalen Statistischen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) und dem Diagnostischen und Statistischen Manual psychischer Störungen (DSM), wird Internet-Abhängigkeit bisher nicht als Diagnose aufgeführt. Daher gibt es bisher auch **keine festen, einheitlichen Diagnosekriterien**. Stattdessen orientieren sich Experten bei der Diagnosestellung an den Kriterien für andere Formen der Sucht (wie zum Beispiel Alkoholabhängigkeit).

Von einem schädlichen Gebrauch bzw. einer problematischen Internetnutzung wird gesprochen, wenn das Internet übermäßig genutzt wird und dies zur Beeinträchtigung der psychischen und körperlichen Gesundheit führt.

Von einer Sucht bzw. Abhängigkeit geht man aus, wenn folgende Merkmale vorliegen:

- Jemand hat den ausgeprägten Wunsch bzw. das **ausgeprägte Verlangen (Craving)**, **ständig online zu sein** und hat dabei Schwierigkeiten, seinen Internet-Konsum zu kontrollieren. Der Betroffene verbringt einen großen Teil des Tages im Internet (am PC, mit dem Smartphone o. ä.), was dazu führt, dass **sonstige Lebensgewohnheiten, Verpflichtungen** in Beruf oder bei der Ausbildung **und soziale Kontakte**, etwas mit Freunden und Familie, **vernachlässigt werden**. Im Extremfall werden sogar die persönliche Versorgung (zum Beispiel Essen, Trinken) und die Körperhygiene vernachlässigt.
- Das Internet wird dabei gezielt genutzt, um **negative Stimmung oder Stress abzubauen**.
- **Versuche, die Zeit der Internetnutzung zu reduzieren** oder die Online-Aktivitäten zu unterbrechen, **bleiben erfolglos**. Das heißt, den Betroffenen ist das Problem oft bewusst, sie schaffen es aber nicht, ihr Verhalten aus eigener Kraft zu ändern.
- Es können **Entzugserscheinungen** auftreten, wie **schlechte Laune, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Aggressivität oder Schlafstörungen**.
- Es kann sein, dass jemand immer mehr Zeit online verbringen muss, um den gleichen positiven Effekt zu erreichen – zum Beispiel eine gute Stimmung, das Gefühl von Befriedigung oder Entspannung. Dies bezeichnet man auch als „**Toleranzentwicklung**“.
- Die exzessive Internetnutzung wird **vor anderen verheimlicht oder heruntergespielt**. Zudem will der Betroffene sich oft selbst nicht eingestehen, dass er das Internet zu intensiv nutzt und dadurch weitere Probleme entstehen (zum Beispiel Konflikte in Beziehungen, Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz oder gesundheitliche Probleme).
- Das ständige Online-Sein hat **negative Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen**, etwa zu Partner, Familie oder Freunden, oder negative Auswirkungen in Ausbildung und Beruf, wie schlechte Schulleistungen oder berufliche Leistungen.

## Fallbeispiel

Die amerikanische Psychologin Kimberly Young, die sich schon in den 1990er Jahren mit Online-Abhängigkeit beschäftigt hat, beschreibt folgenden Fall:

*Eine 43-jährige Frau, verheiratet und zwei Töchter, zeigte bisher keine Anzeichen einer Sucht oder einer anderen psychischen Erkrankung. Als sie sich einen eigenen Computer anschaffte, kam es immer häufiger vor, dass sie Chatrooms besuchte – bis sie 60 Stunden in der Woche online war. Bald konzentrierte sie sich auf einen bestimmten Chatroom, wo sie eine führende Rolle einnahm und ein Gemeinschaftsgefühl mit der Gruppe entwickelte. Nach einiger Zeit versuchte sie zwar, ihre Zeit am Computer zu reduzieren, dies gelang ihr aber nicht. So verbrachte sie teilweise bis zu 14 Stunden am Tag am PC. Wenn sie nicht online sein konnte, litt sie immer stärker unter Nervosität, Angstzuständen und depressiver Verstimmung. Sie vernachlässigte ihre Freunde, ihre Familie und andere soziale Aktivitäten. Dadurch kam es immer öfter zu Streit mit ihrem Ehemann und ihren Töchtern, die ihr zunehmend Vorwürfe machten. Dadurch gestand sich die 43-Jährige schließlich ein, süchtig zu sein, und beschloss, etwas zu verändern. Es gelang ihr, ihren Internetkonsum ohne therapeutische Hilfe zu verringern – allerdings nicht so stark, wie sie sich dies gewünscht hätte.*

## Internetsucht besser erforschen und Therapieangebote entwickeln

Die Sucht nach digitalen Medien ist ein relativ neues Phänomen – und deshalb bisher noch wenig erforscht. So wird zum Beispiel diskutiert, ob es sich dabei um eine Sucht, eine Störung der Impulskontrolle oder eine Störung der Selbststeuerung und der Regulierung von Gefühlen handelt.

Weil die Erkrankung relativ neu ist, gibt es bisher auch kaum spezialisierte Angebote zur Vorbeugung (Prävention), Beratung und Therapie. Experten fordern deshalb, dass Internetsucht als psychische Störung anerkannt und in die Diagnosesysteme ICD und DSM aufgenommen werden sollte. Dies wird als wichtig angesehen, um **geeignete Diagnose-Instrumente und bessere, spezialisierte Präventions-, Behandlungs- und Nachsorgeangebote entwickeln** zu können. Außerdem fordern Fachleute, **mehr Forschung zur Internetsucht** und ihren Ursachen durchzuführen – auch, um herauszufinden, **welche Präventions- und Therapieansätze am besten geeignet sind**. Bisher wurde nur die Erkrankung „Internet-Spielsucht“ als Forschungsdiagnose im DSM aufgenommen – das heißt, dass sie wissenschaftlich genauer untersucht werden soll und in Zukunft möglicherweise als eigenständiges Störungsbild akzeptiert wird.

## Wie viele Menschen sind von einer Internetsucht betroffen?

Ein schädlicher Gebrauch oder eine süchtige Nutzung digitaler Medien sind in Deutschland und weltweit zunehmend ein Problem – vor allem bei jüngeren Menschen. Aktuelle Zahlen legen nahe, dass **die Zahl der Betroffenen** in letzter Zeit **gestiegen ist und in den nächsten Jahren weiter ansteigen wird**.

So wird geschätzt, dass in Deutschland etwa 560.000 bis 1,5 Millionen Menschen onlineabhängig sind – das sind 1 bis 3 Prozent der Bevölkerung. Bei 4,6 Prozent liegt eine problematische Internetnutzung vor: Sie nutzen vier Stunden oder mehr am Tag zwanghaft das Internet.

**Bei Jugendlichen und jungen Menschen ist die Zahl der Betroffenen deutlich höher:** Laut einer Studie sind 2,4 Prozent der 14 bis 24-Jährigen von einer Online-Sucht betroffen, bei 13 Prozent liegt eine problematische Internetnutzung vor.

Frauen leiden in etwa genauso häufig an einer Internetsucht wie Männer. Dabei hat sich gezeigt, dass **Frauen eher zu einer exzessiven Nutzung sozialer Medien neigen, Männer eher zum exzessiven Computerspielen**.

## Welche Formen der Internetsucht werden unterschieden?

Internet, Computer und Smartphone können zu ganz unterschiedlichen Zwecken genutzt werden. Deshalb sind auch ganz verschiedene Bereiche einer Internetsucht möglich: So kann es sein, dass jemand **übermäßig häufig Computer- oder Virtual-Reality-Spiele spielt**. Dabei hat sich gezeigt, dass vor allem Online-Rollenspiele (wie zum Beispiel „World of Warcraft“) ein hohes Suchtpotential haben, aber auch Shooter-Spiele und – etwas weniger ausgeprägt – Strategie- und Simulations-Spiele.

Die Sucht kann sich auch auf eine **übermäßige Nutzung von Kommunikationsmedien** (zum Beispiel Internetforen, soziale Netzwerke, Chatten, E-Mail-Schreiben) beziehen. Online kann man relativ einfach Kontakte pflegen, kommt leicht mit Fremden in Kontakt und hat so das Gefühl, nicht alleine zu sein. Bei der problematischen Nutzung sozialer Medien spielt oft auch die **Angst, etwas zu verpassen** (englisch: „Fear of Missing Out“ oder **FOMO**), eine Rolle. Die Betroffenen haben ständig Angst, Aktivitäten von Freunden zu verpassen. Sie haben das Bedürfnis, ständig online zu sein und ihre eigenen Aktivitäten online mitzuteilen. Außerdem fühlen sie sich nervös und unruhig, wenn sie nicht wissen, was ihre Freunde oder ihre Kontakte in sozialen Netzwerken gerade tun.

Es kann auch sein, dass sich psychische Störungen, die auch ohne Internet vorkommen, „ins Internet verlagern“: etwa eine Kaufsucht, Glücksspielsucht oder Sexsucht. Die Betroffenen **kaufen übermäßig viel im Internet ein, spielen exzessiv Glücksspiele oder verbringen viel Zeit mit dem Besuch von Sexseiten**.

Eine andere Form der Online-Sucht kann das **exzessive Suchen und Sammeln von Informationen im Internet** oder **zeitintensive Optimierungsarbeiten** am Computer sein. Durch technische Neuerungen könnten in Zukunft weitere Formen der Sucht oder des problematischen Gebrauchs digitaler Medien hinzukommen.

## Wie entsteht ein problematisches Nutzungsverhalten oder eine Abhängigkeit?

Gerade die vielen Vorteile des Internets können zur Entstehung einer Internetsucht beitragen: Die digitale Welt bietet **nahezu unbegrenzte Möglichkeiten**, die **rund um die Uhr verfügbar** sind. Außerdem spielen bei der Nutzung des Internets auch **Gefühle und soziale Aspekte** eine Rolle. Viele Inhalte oder Aktivitäten in Netz werden **als angenehm erlebt** und können zur **Ablenkung von Problemen** oder unangenehmen Tätigkeiten genutzt werden.

Wie bei anderen Süchten wird angenommen, dass bei der Entstehung einer Internetsucht eine **Kombination verschiedener Faktoren** eine Rolle spielt. Beim Spielen, Surfen oder Chatten erlebt man häufig ein **Gefühl von Kontrolle und Erfolg**. Viele Aktivitäten im Netz **machen Spaß** und sind entspannend – das heißt, sie wirken belohnend. Und dieser **Belohnungsfaktor erhöht die Gefahr, dass eine Sucht entsteht**. Außerdem erfährt man in sozialen Netzwerken oder bei Online-Rollenspielen häufig **Wertschätzung und Anerkennung** und erlebt ein **Gefühl der Zugehörigkeit**.

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Verhaltenssüchten (zum Beispiel einer Spielsucht), ähnlich wie bei Alkohol- oder Drogensucht, **biochemische Veränderungen im Gehirn** eine Rolle spielen. Dabei sind vor allem das **Belohnungszentrum des Gehirns** und der **Botenstoff Dopamin** von Bedeutung. So kommt es während des „süchtigen Verhaltens“ zu einer erhöhten Ausschüttung von Dopamin im Gehirn, was belohnend wirkt und zu Glücksgefühlen führt. Gleichzeitig sind Gehirnregionen, die bei Belohnung eine Rolle spielen, überdurchschnittlich stark aktiviert. Dadurch **wird das Verhalten immer häufiger gezeigt**, während **andere Aktivitäten, die weniger belohnend wirken**, immer mehr **vernachlässigt werden**.

Weiterhin können **psychische Probleme und Konflikte** das Risiko für eine Internetsucht erhöhen. Schließlich wird vermutet, dass auch **genetische Faktoren** bei der Neigung, ein süchtiges

Internetverhalten zu entwickeln, eine Rolle spielen. Dies hat sich für andere Arten der Sucht bereits gezeigt.

## Was sind Risikofaktoren für eine Internetsucht?

Besonders gefährdet für eine Internetsucht scheinen Menschen zu sein, die ein **geringes Selbstwertgefühl** haben und / oder unter **psychischen Problemen** leiden. Wer wenig Selbstbewusstsein hat, kann sich in sozialen Medien so darstellen, wie er gerne sein möchte oder sich eine ganz neue Identität geben – und in Computerspielen kann er sich mutig und „heldenhaft“ fühlen. Die Aktivitäten im Netz stärken scheinbar das Selbstwertgefühl, wirken belohnend und verleiten dazu, immer mehr Zeit in der „virtuellen Welt“ zu verbringen.

Bei vielen Formen der Internetsucht spielt auch die Suche nach sozialem Kontakt eine wichtige Rolle. Wenn jemand sich im „echten“ Leben **Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen** hat, sucht er diese Kontakte möglicherweise im Netz und empfindet diese vielleicht als befriedigender als „echte“ zwischenmenschliche Kontakte. Dies kann das Risiko für eine übermäßige Internetnutzung erhöhen. Studien haben zudem gezeigt, dass sich die Probleme mit sozialen Kontakten auf diese Weise eher verstärken.

Studien haben zudem gezeigt, dass 86 Prozent der Internetsüchtigen **eine weitere psychische Störung** haben. Am häufigsten waren dabei **Depressionen**, eine **andere Suchterkrankung** (zum Beispiel Alkoholabhängigkeit) und eine **Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)**. Auch **soziale Ängste** und **Persönlichkeitsstörungen** scheinen häufig zusammen mit einer Internetabhängigkeit vorzukommen. Es wird vermutet, dass **die Internetsucht sowohl eine Folge als auch die Ursache anderer psychischer Erkrankungen** sein kann: Psychische Probleme können die Gefahr einer Internetsucht erhöhen – denn die ständige Nutzung des Internets kann ein Versuch sein, Problemen oder sozialen Konflikten aus dem Weg zu gehen. Andererseits erhöht eine exzessive Internetnutzung die Wahrscheinlichkeit, dass weitere psychische Probleme entstehen.

## Welche Folgen kann eine Internetsucht haben?

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine häufige Nutzung des Internets zu **Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit** – insbesondere der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit – führt. So haben internetsüchtige Jugendliche schlechtere Leistungen in der Schule, und bei Erwachsenen lässt die Arbeitsleistung nach. Dies hängt auch damit zusammen, dass die Betroffenen viel Zeit online verbringen und dadurch weniger Zeit für Hausaufgaben oder Arbeitstätigkeiten zur Verfügung haben.

Weiterhin werden durch die Internetsucht häufig Kontakte zu Freunden und Familie vernachlässigt. So **vereinsamen** die Betroffenen häufig, ohne es zu bemerken. Zwar können auch im Internet neue Kontakte oder Freundschaften entstehen, aber meist findet dabei kein reales Treffen statt.

Das ständige Verlangen, online zu sein, kann außerdem zu **gesundheitlichen Problemen** führen. So verbringen die Betroffenen so viel Zeit am Computer, dass sie zu wenig Schlaf bekommen. Oder sie leiden durch die „aufregenden“ Aktivitäten im Internet unter **Schlafstörungen**. Oft werden Bedürfnisse wie Essen und Trinken vernachlässigt: Die Betroffenen essen zu wenig oder ernähren

sich ungesund, zum Beispiel von Fastfood, und bewegen sich gleichzeitig zu wenig. Das führt oft dazu, dass Internetsüchtige **stark abnehmen oder zunehmen**. Das lange Sitzen am Computer kann zudem zu **Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen** oder Problemen beim Sehen führen. Schließlich können die mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Selbst **bei kleinen Kindern** haben Forscher schon negative Folgen des häufigen Kontakts mit Smartphone und Internet festgestellt: So beobachteten sie bei Kindern zwischen zwei und fünf Jahren einen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und **Konzentrations- und Sprachstörungen** sowie **Hyperaktivität**.

## Wo kann man Unterstützung bekommen?

Wer bei sich selbst oder bei Angehörigen oder Freunden eine problematische Internetnutzung oder eine Internetsucht vermutet, kann sich an **jede Einrichtung** wenden, **in der auch andere Suchterkrankungen behandelt werden**: An eine Suchtberatungsstelle, einen Psychotherapeuten, eine Ambulanz oder eine auf Suchterkrankungen spezialisierte Klinik. Dort kann ein Experte im Gespräch und mithilfe von Fragebögen feststellen, ob tatsächlich eine Sucht oder ein schädlicher Gebrauch des Internets vorliegt. Außerdem gibt es inzwischen einige Kliniken, die eine **eigene Ambulanz für Internetsucht** haben, zum Beispiel in München, Mainz oder Bochum.

Dabei gilt: **Je früher man sich Unterstützung sucht, desto besser sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung**. Denn oft steigert sich der Internetgebrauch mit der Zeit immer mehr – und auch die damit verbundenen Probleme. So kann es zum Abbruch des Studiums, zum Verlust des Jobs oder zur vollständigen Vereinsamung kommen. Dann wird das Internet oft noch exzessiver genutzt wird: Der Betroffene gerät immer mehr in einen Teufelskreis.

Oft haben Menschen mit einer problematischen Internetnutzung Bedenken, sich Hilfe zu suchen. Sie befürchten, mit ihren Problemen von Beratungsstellen nicht verstanden zu werden, scheuen sich, über ihre Probleme zu sprechen – oder sie befürchten, dass sie das Internet in Zukunft gar nicht mehr nutzen dürfen. All das ist jedoch nicht der Fall. Stattdessen wird der Berater oder Therapeut versuchen, dem Ratsuchenden seine Ängste und Bedenken zu nehmen und ihm aufzeigen, wie eine Behandlung helfen kann.

Eine andere Möglichkeit der Hilfe ist eine **auf Internetsucht spezialisierte Online-Beratung**. Es scheint zwar zunächst etwas befremdlich, Internetsüchtigen zu raten, sich per Internet Hilfe zu holen. Andererseits haben die Betroffenen oft kaum noch Kontakt zur Außenwelt, so dass das Internet für sie eine gute erste Anlaufstelle sein kann. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass Onlineberatungen bei Internetsucht hilfreich sein können.

## Wie verläuft das Erstgespräch? Wie wird die Diagnose gestellt?

In einem Beratungsgespräch oder im Erstgespräch zu einer Therapie wird der Berater bzw. Therapeut zunächst **Fragen zum Umgang mit dem Internet** stellen. Da es bisher keine Diagnose „Internetsucht“ gibt, wird er sich dabei an den Diagnosekriterien für eine Sucht orientieren. Nach den

vorläufigen Kriterien des DSM wird von einer Internetsucht ausgegangen, wenn über einen Zeitraum von 12 Monaten mindestens fünf Merkmale einer Sucht vorliegen.

So wird der Behandler fragen, wie viel Zeit man im Internet bzw. online verbringt und ob man sich schon vorgenommen hat, weniger Zeit online zu verbringen, dies aber nicht geschafft hat. Weitere Fragen können sein, ob man wegen des Internetgebrauchs Freunde und soziale Beziehungen, Hobbies oder Verpflichtungen vernachlässigt, ob man sich unruhig, schlecht gelaunt oder gereizt fühlt, wenn man nicht online sein kann, ob man das Internet gezielt nutzt, um schlechte Stimmung abzubauen und ob andere Menschen sich schon beschwert haben, dass man zu viel Zeit online verbringt. Außerdem wird er sich nach den Beziehungen zu Familie und Freunden, der beruflichen Situation, der Freizeitgestaltung und nach psychischen Belastungen erkundigen.

Inzwischen gibt es auch ein **strukturiertes Diagnose-Instrument** zur Feststellung internetbezogener Störungen: Das **strukturierte klinische Interview zu internetbezogenen Störungen (AICA-SKI-IBS)**. Mithilfe des Interviewleitfadens kann der Berater oder Therapeut im Gespräch mit dem Betroffenen feststellen, ob eine Internetabhängigkeit oder eine problematische Internetnutzung vorliegt.

Außerdem werden häufig **Fragebögen** zur Einschätzung einer Internetsucht eingesetzt. Am häufigsten werden der **Internet Addiction Test (IAT)** von Young und die **Internetsucht-Skala (ISS)** von Hahn und Jerusalem verwendet.

## Wie kann eine Internetsucht behandelt werden?

Inzwischen bieten immer mehr Therapeuten Unterstützung bei einer Internetabhängigkeit an. Die Behandlung kann – je nach Schwere der Problematik – **ambulant, teilstationär, in einer Tagesklinik oder stationär** stattfinden. Eine stationäre Behandlung ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Internetsucht schwer ausgeprägt ist. Die Therapie kann dabei als **Einzel- oder Gruppenbehandlung** stattfinden.

Weil es bisher keine Diagnose „Internetsucht“ gibt, wird meist eine Diagnose aus dem Bereich „abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ der ICD-10 vergeben. So können ggf. auch die Kosten einer Behandlung mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Als wichtig für die Therapie der Internetsucht gelten auch **Selbsthilfegruppen**. In einer Gruppe trifft der Betroffene mit anderen Menschen zusammen, kann sich über seine Probleme austauschen und zugleich die Erfahrung machen, dass er mit seiner Problematik nicht allein ist. Außerdem kann er hier Kontakte aufbauen, die nicht über das Internet stattfinden.

**Welche Art der Therapie am besten hilft, ist bisher nicht wissenschaftlich untersucht.** Studien legen jedoch nahe, dass eine kognitive Verhaltenstherapie und Selbsthilfe-Programme bei Internetsucht hilfreich sein können.

Ein wichtiges Ziel der Therapie ist, den **süchtigen oder problematischen Gebrauch des Internets zu überwinden** und wieder **ein zufrieden stellendes, selbstbestimmtes Leben zu führen**. Gleichzeitig soll das Selbstwertgefühl gestärkt werden und Genuss möglich werden, ohne dass es dabei zu süchtigem Verhalten kommt. Ein zentraler Aspekt der Therapie ist es, die **Ressourcen** des Betroffenen **zu stärken**. Dazu gehören ein positives Selbstwertgefühl, die Fähigkeit zum Umgang mit



Stress und negativen Gefühlen, der Aufbau von positiven sozialen Beziehungen und die Unterstützung von Familie, Partner oder Freunden.

Weil Computer und Internet für die meisten Menschen zum täglichen Leben gehören, ist eine „Abstinenz“, also ein vollkommener Verzicht auf das Internet, in den meisten Fällen nicht erreichbar und daher kein sinnvolles Therapieziel. Bei einer ausgeprägten Internetabhängigkeit kann aber zu Beginn der Behandlung eine Phase der Abstinenz sinnvoll sein. Ansonsten wird meist ein **bewusster, besser kontrollierter und sozial akzeptierter Umgang mit Computer, Smartphone und Internet** angestrebt. Dabei kann es sinnvoll sein, dass der Betroffene bestimmte Webseiten bzw. Anwendungen, die für ihn besonders suchtfördernd sind, nicht mehr nutzt und / oder eine begrenzte Nutzungszeit festgelegt wird.

Oft werden in der Therapie auch die psychischen Probleme, die zur Entwicklung der exzessiven Internetnutzung beigetragen haben, sowie die psychischen Folgeprobleme behandelt. Gleichzeitig sollen die Betroffenen allmählich wieder **Interesse an Aktivitäten ohne Internet entwickeln**, wie Sport, Freizeitaktivitäten oder gemeinsame Unternehmungen.

In vielen Fällen ist es sinnvoll, **wichtige Bezugspersonen in die Therapie mit einzubeziehen**: Bei Kindern und Jugendlichen sind dies vor allem die Eltern, in Partnerschaften den Partner. Dabei sollen die durch die Internetsucht beeinträchtigten Beziehungen wieder verbessert werden. Gleichzeitig können alle Beteiligten so gemeinsam Strategien entwickeln, um die Abhängigkeit zu bewältigen.

Ob auch **Medikamente** bei der Behandlung einer Internetabhängigkeit nützlich sein können, ist bisher noch kaum untersucht. Am häufigsten wurden von Experten bisher **Antidepressiva** eingesetzt. Es ist aber **bisher nicht eindeutig belegt, ob sie zu Verbesserungen führen**.

## Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie gilt als **wichtiger Ansatz zur Behandlung von Suchterkrankungen** – und damit auch der Internetsucht. So haben Studien gezeigt, dass verhaltenstherapeutische Gruppen-Therapien **bei Internetsucht hilfreich** sein können.

Zu Beginn der Therapie erhalten der Betroffene und ggf. auch seine Angehörigen ausführliche Informationen über das Thema Internetsucht, ihre Entstehung und ihre Folgen (**Psychoedukation**). Weiterhin lernen die Betroffenen, die Hintergründe und Auslöser ihres problematischen Internetgebrauchs zu verstehen. Im Lauf der Therapie werden Strategien erarbeitet, um **problematische Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern** und einen kontrollierten Umgang mit dem Internet zu erreichen. So lernen die Patienten zum Beispiel, **anders mit Stress oder Konflikten umzugehen**, die Risikofaktoren für einen problematischen Internetgebrauch sein können. Meist ist es auch sinnvoll, zeitliche Grenzen für den Internetgebrauch festzulegen und zu vereinbaren, dass bestimmte Internetseiten, die für den Betroffenen besonders suchtfördernd sind, gemieden werden.

Häufig fühlen sich die Betroffenen im Internet bedeutender oder in sozialen Kontakten wohler als in Situationen im realen Leben. Oder sie nutzen das Internet gezielt, um mit Stress oder negativen Gefühlen umzugehen. In der Therapie lernen sie deshalb, **befriedigende soziale Kontakte in der „realen“ Welt zu knüpfen**, soziale Ängste abzubauen, ihre soziale Kompetenz zu verbessern und ein **gesundes Selbstwertgefühl** zu entwickeln.

Schließlich sollen die Patienten in der Therapie auch **ihre Rolle im Internet** (etwa eine besonders positive Selbstdarstellung in sozialen Medien) **hinterfragen** oder sich von ihrer Rolle in Computerspielen (in denen sie zum Beispiel als „Held“ dastehen) distanzieren.

## Weitere Therapieansätze

Je nach Einrichtung werden bei der Therapie der Internetsucht auch andere Verfahren eingesetzt. Dies können **erlebnis- und körperorientierte Ansätze** sein, die dazu beitragen sollen, Sinneswahrnehmungen und Körperempfindungen wieder bewusster zu erleben und Verspannungen und Stress abzubauen. Auch **Hypnotherapie** kann eingesetzt werden, um die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit zu fördern. Weiterhin können **regelmäßige Bewegung und Sport** dazu beitragen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern – gleichzeitig sind sie eine Alternative zu einer Freizeitgestaltung, bei der das Internet im Mittelpunkt steht.

Auch **Ansätze der systemischen Therapie** werden bei der Behandlung einer Internetsucht als wichtig angesehen. Sie können dazu beitragen, **Konflikte in Familie, Partnerschaft oder Beruf zu lösen** und bei der Bewältigung des problematischen Internetgebrauchs **Unterstützung von anderen Menschen zu erhalten**.

## Wie kann man einer Internetsucht vorbeugen?

Wer einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet pflegen möchte und einer Internetsucht vorbeugen möchte, sollte im ersten Schritt **sein Online-Verhalten bewusst beobachten**. Dazu kann man zum Beispiel ein Internet-Tagebuch führen, in dem die Zeiten, in denen man online ist, festgehalten werden. Außerdem kann man einschätzen, **ob die eigenen Internet-Aktivitäten eher suchtfördernd oder eher unbedenklich sind**. Als besonders gefährdend gelten Rollenspiele, der Besuch von Sexseiten und die Nutzung sozialer Medien.

Im nächsten Schritt kann man **sich Ziele zu einer kontrollierten Nutzung des Internets setzen**. Sinnvoll ist dabei, die **Dauer der Internetnutzung** und die **Art der Inhalte** festzulegen. Wichtig ist auch, bei der Gestaltung des Tagesablaufs, der Freizeit und der sozialen Kontakte **auf Aktivitäten ohne Internet zu achten**.

Oft kann es hilfreich sein, mit einem Familienmitglied oder einem guten Freund über die Probleme zu sprechen. So kann man gemeinsam überlegen, wie das problematische Verhalten verändert werden könnte und gemeinsam Ziele für die Internetnutzung zu vereinbaren.

**Kritische Zeichen für einen problematischen Internetgebrauch** können sein, dass man immer mehr Zeit online verbringt und dass man sich in Zeiten, in denen man nicht im Internet sein kann, nervös, niedergeschlagen, reizbar oder ängstlich fühlt. Wer solche Anzeichen bei sich bemerkt, sollte **seinen Internetkonsum bewusst reduzieren**.

Wenn man feststellt, dass man das eigene Internetverhalten nicht in den Griff bekommt und / oder der exzessive Internetgebrauch zu weiteren Problemen führt, ist es wichtig, sich **frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen**, damit sich die Problematik nicht weiter verstärkt.

Unterstützung zur Vorbeugung eines problematischen Internetgebrauchs findet man bei **Beratungsstellen** sowie **Einrichtungen der Suchtprävention oder der Medienerziehung**. Bisher gibt es allerdings wenig spezialisierte Angebote zur Vorbeugung einer Internetsucht. Fachleute fordern deshalb, dass mehr dieser Angebote geschaffen werden sollten.

## Vorbeugung bei Kindern und Jugendlichen

Gerade bei Kindern und Jugendlichen, die mit Internet und Smartphone aufwachsen, ist es wichtig, dass sie – von klein an – einen **sinnvollem Umgang mit den „neuen Medien“ lernen**.

Dazu **sollten die Eltern selbst Vorbild sein**, ihr eigenes Online-Verhalten kritisch hinterfragen und zum Beispiel zeigen, dass es nicht notwendig ist, ständig erreichbar zu sein. Gleichzeitig sollten sie ihre Kinder **bei der Nutzung von Internet und Smartphone aufklären und schulen** – etwa über den Umgang mit privaten Daten und Datenschutz im Internet sowie bei der Unterscheidung zwischen Webseiten, die für Kinder und Jugendliche geeignet sind und solchen, die weniger geeignet oder sogar schädlich sind.

Experten empfehlen, dass Kinder vor dem 11. oder 12. Lebensjahr noch kein Handy haben sollten. Zwischen 11 und 13 Jahren sollte das Smartphone höchstens eine Stunde pro Tag genutzt werden. Dabei sollten die Eltern am Anfang die vielen Funktionen am Smartphone oder im Internet **mit ihren Kindern gemeinsam ausprobieren** und **mitentscheiden, welche Apps und Internetseiten ihr Kind nutzt**.

Außerdem ist es sinnvoll, dass Eltern **klare Regeln zum Umgang mit der Internetnutzung** festlegen und gleichzeitig auf eine Freizeitgestaltung mit **Aktivitäten ohne Internet** achten. Regeln umfassen – vor allem bei Kindern – die Zeit, die das Kind pro Tag online sein darf oder eine Regel, dass Nachrichten nur in bestimmten Abständen gecheckt werden. Zum anderen sollte festgelegt werden, **in welchen Situationen das Smartphone / Internet tabu ist**: etwa im Schulunterricht, beim Zusammensein mit Familie oder Freunden, bei den Hausaufgaben, beim gemeinsamen Essen, vor dem Schlafengehen und in der Nacht während des Schlafens. Es können auch handyfreie Tage eingeführt werden – vor allem dann, wenn das Kind oder der Jugendliche das Internet bereits exzessiv nutzt. Bei älteren Kindern und Jugendlichen ist es vor allem wichtig, sie zu einem **verantwortungsvollen Umgang mit Internet und Smartphone** anzuleiten.

Applikationen wie die App „Mental“ von Forschern der Universität Bonn können dazu beitragen, dass **Nutzungsverhalten bewusster zu gestalten**. So zeigt die App die tägliche Nutzungsdauer an und welche Anwendungen besonders häufig verwendet werden.

Weiterhin sollten Kinder und Jugendliche **über die Kosten der Handy- oder Internetverträge** (etwa Kosten für Gespräche, Nachrichten, Datenvolumen) **Bescheid wissen** und sich auch an diesen Kosten beteiligen, damit sie lernen, verantwortungsvoll mit Internetnutzung und Kosten umzugehen.

Allerdings sollten Eltern sich **nicht zu schnell Sorgen machen**, dass ihr Kind internetsüchtig sein könnte. So nutzen viele Jugendliche Internet und Smartphone (zumindest zeitweise) sehr intensiv, ohne dass eine Abhängigkeit vorliegt. **Erst wenn mehrere** der oben genannten **Kriterien zusammen kommen** – zum Beispiel, wenn der Internetkonsum immer mehr zunimmt und deshalb Schule oder Kontakte zu Freunden und Familie vernachlässigt werden – **kann das auf die Entwicklung einer Internetabhängigkeit hindeuten**.

## Wie kann man einen betroffenen Angehörigen unterstützen?

Wenn man das Gefühl hat, dass ein Angehöriger (Partner, Kind, Freund) seine Internetnutzung nicht mehr im Griff hat, sollte man zunächst **das Gespräch mit ihm suchen** und dabei **seine eigenen Beobachtungen, Gefühle und Sorgen offen ansprechen**. Dabei ist es sinnvoll, einen Zeitpunkt zu wählen, an dem der andere nicht online ist, so dass man in Ruhe mit ihm sprechen kann. Bei dem Gespräch sollte man möglichst **einfühlsam sein** und dem anderen Gelegenheit geben, **seine eigene Sicht der Dinge und seine eigenen Gefühle darzulegen**. Dadurch wird der Betroffene selbst dazu angeregt, über seine Internetnutzung und die Vorteile und Nachteile seines Verhaltens nachzudenken. Gleichzeitig kann man seine **Wünsche, was sich ändern sollte**, vorbringen.

Nicht sinnvoll ist es dagegen, selbst eine Art „Diagnose“ zu stellen. Außerdem sollte man den Betroffenen nicht zwingen, sein Verhalten gegen seinen Willen zu ändern oder Verbote aussprechen – denn das führt meist dazu, dass er sich weiter zurückzieht. Wichtig ist auch, **dem betroffenen Angehörigen keine Aufgaben oder Verpflichtungen abzunehmen** und **nicht gemeinsam mit ihm zu surfen** – denn dadurch macht man es ihm nur leichter, seiner Internetaktivität nachzugehen.

Stattdessen sollte man den Betroffenen motivieren, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Dabei kann es hilfreich sein, anzubieten, **gemeinsam zu einer Beratungsstelle oder einem Therapeuten zu gehen**. Oft ist es nützlich, **sich als Angehöriger selbst Unterstützung zu suchen** und zum Beispiel mit einem guten Freund oder bei einer Beratungsstelle über seine Sorgen zu sprechen.

von Dr. Christine Amrhein

Psychotherapeuten, die sich auf den Bereich Abhängigkeit / Sucht spezialisiert haben und auch Therapien bei Internet-Sucht anbieten, finden Sie im Therapieportal [www.therapie.de](http://www.therapie.de):

[Therapeutensuche](#)

### Quellen

1. Informationen des Fachverbands Medienabhängigkeit e. V.: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>
2. Studien des Bundesministeriums für Gesundheit zu Internetsucht: <http://www.drogenbeauftragte.de/themen/studien-und-publikationen/studien.html#c12258>
3. Informationen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht): <http://www.dg-sucht.de/>
4. Informationen des Instituts Suchtprävention: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)
5. Webseite „Schau hin“ mit Informationen zur Medienerziehung: <https://www.schau-hin.info/>

6. DIMDI (2017). Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, German Modification (ICD-10-GM), Version 2017, <https://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/kodesuche/onlinefassungen/htmlgm2017/index.htm>
7. Peter Falkai, Hans-Ulrich Wittchen (Hrsg.): Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen DSM-5. 1. Auflage. Hogrefe, Göttingen 2015.

## Angebote bei Internetsucht

### Internetsucht-Ambulanzen

Offene Sprechstunde für Patienten und Angehörige bei PC- und Internetsucht des Isar-Amper-Klinikums München Ost: <http://iak-kmo.de/>

Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS) der Ruhr-Universität Bochum: <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>

Ambulanz zur Behandlung von Computerspiel- und Internetsucht des Klinikums der Johannes Gutenberg-Universität Mainz: <http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/poliklinik-und-ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht.html>

### Adressen von Beratungsstellen

Computersuchthilfe, Informationsportal des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ): <http://www.computersuchthilfe.info/>

Fachverband für Medienabhängigkeit: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>