



Onlinesucht

Ein Merkblatt für Lehrpersonen und Eltern

Was ist Onlinesucht?

Definition

Onlinesucht ist eine nicht-stoffgebundene Abhängigkeit, das heisst, es werden keine psychoaktiven Substanzen eingenommen. Der Effekt entsteht durch körpereigene biochemische Veränderungen, die durch ein exzessives Verhalten ausgelöst werden.

Charakteristisch für eine Onlinesucht sind

- ein **starkes Verlangen**, das Internet zu gebrauchen,
- ein **Kontrollverlust** über den Gebrauch,
- eine **zeitliche Steigerung** der Nutzung,
- eine **Einengung der Interessen** auf das Internet,
- Symptome wie z. B. **Entzugserscheinungen** (u.a. Nervosität, wenn das Internet nicht benutzt wird) und
- ein **anhaltender Gebrauch** trotz schädlicher Folgen. Nicht alle diese Anzeichen müssen vorliegen, damit man von einer Onlinesucht spricht.

Woran kann man einen schädlichen Gebrauch des Internets erkennen und wo fängt die Onlinesucht an?

Neue Medien sind für viele Jugendliche und junge Erwachsene unverzichtbar geworden. Die Tatsache, dass Jugendliche viel Freizeit mit digitalen Medien verbringen, bedeutet jedoch nicht, dass sie ihre sozialen Kontakte nur noch virtuell pflegen.¹ Nach wie vor lieben sie Aktivitäten mit Freunden wie Ausgehen, Plaudern, Sport und Spiel. Sie gestalten ihre Freizeit sehr vielfältig. Die Jugendlichen zeigen demnach einen anderen Umgang mit den neuen Medien als Erwachsene. Deshalb gilt zu beachten, dass nicht jede exzessive Nutzung gleich eine Abhängigkeit ist. Die Nutzungszeit bietet keinen klaren Anhaltspunkt der es erlauben würde, einen problematischen Konsum oder eine Onlinesucht festzustellen.

Anzeichen und Folgen für einen schädlichen Gebrauch des Internets sind:

- **Einengung des Verhaltensraumes**
Das Handeln und Denken ist auf den Internetgebrauch fokussiert, das Interesse an anderen Freizeitbeschäftigungen nimmt ab
- **Sozialer Rückzug**
Vernachlässigung sozialer Beziehungen ausserhalb des Internets

- **Kontrollverlust**
Intensiver, kaum kontrollierbarer Drang, das Internet zu nutzen, das Ausmass der Nutzung wird bagatellisiert
- **Toleranzentwicklung**
Zunehmende (häufigere und längere) Onlinezeiten
- **Entzugserscheinungen**
Nervosität, Aggressivität bei Entzug der Internetnutzung
- **Vermeidung von Konfrontation**
Gesprächen zum Umgang mit dem Web wird aus dem Weg gegangen
- **Verdrängung negativer Gefühle**
Der Gebrauch ist ein Versuch, negative Gefühle zu regulieren, im Sinne einer vermeidenden Stressbewältigungsstrategie. Eine kompensatorische Nutzung von Internetangeboten (Ersatz für reales Leben, oft mit dem Ziel, Gefühle zu regulieren) ist problematisch, im Gegensatz zu einer komplementären Nutzung (Ergänzung zu realen Lebenserfahrungen)
- **Leistungsschwierigkeiten**
Leistungsrückgang und Probleme in Schule und/oder im Beruf
- **Veränderte Routine**
Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, verändertes Essverhalten, Gewichtsveränderungen, Haltungsprobleme, Augenbelastung, Übermüdung etc.

Was fasziniert Kinder und Jugendliche an Internet und Online-Games?

Internet und Computer sind Bestandteile des Alltags. Sie erlauben, uns zu informieren, zu kommunizieren und uns zu unterhalten. Aber sie weisen Merkmale auf, die dazu beitragen können, dass die Bindung exzessiv und die Nutzung problematisch wird, so zum Beispiel:

- Zugang rund um die Uhr, keine Wartezeiten, keine Bedürfnisaufschiebung
- Fast unbegrenztes Angebot
- Anonymität
- Experimentieren mit Identität(-en)
- Erleben von Anerkennung, Erfolg, Kontrolle, Zugehörigkeit etc.
- Beim Surfen werden räumliche Grenzen aufgehoben, das zeitliche Erleben wird verändert

Wie können Erwachsene Bezugspersonen Kinder und Jugendliche vor Risikoverhalten schützen?

Eltern und Lehrpersonen können Kindern und Jugendlichen wie folgt die nachhaltigste Schutzfunktion gegen riskantes Verhalten bieten:

Schutzfaktoren

Auf der Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung benötigen Kinder und Jugendliche eine Erziehung die einerseits Akzeptanz, Verständnis und Unterstützung, andererseits klare Regeln und Grenzen vermittelt und dennoch entsprechende Autonomie gewährt. Dies stellt in der Summe die bestmögliche Förderung für eine nachhaltige Selbstständigkeit und lebenslange Selbstregulierung dar.

Wo setzt eine wirksame Prävention an?

Prävention

Angesichts der Tatsache, dass das Internet aus vielen Berufen nicht mehr wegzudenken ist und auch in der Freizeit viele positive Nutzungsmöglichkeiten bietet, ist klar, dass das Ziel der Prävention der kontrollierte, komplementäre Umgang mit dem Internet sein muss und nicht die Abstinenz.

Mögliche Ansatzpunkte der Prävention sind:

- **Begleitung der Kinder und Jugendlichen durch erwachsene Bezugspersonen**
Erwachsene müssen technisch gesehen nicht auf dem gleichen Stand wie die Jugendlichen sein. Dennoch ist ein Interesse dafür, auf welchen Internetseiten sich Jugendliche häufig aufhalten, eine bedeutsame soziale Kontrolle, fördert einen massvollen und kompetenten Gebrauch und indirekt auch eine angemessene Medienkompetenz der Erwachsenen. Erwachsenen wird dringend empfohlen, bei Jugendlichen Gelegenheiten zu nutzen, um sich mit ihnen darüber zu unterhalten, wie und wozu sie das Internet nutzen.
- **Regeln zur Nutzung des Internets**
Ein sinnvolles und altersangemessenes Zeitmanagement. «3-6-9-12 Faustregel»: Kein Bildschirm unter drei Jahren, keine eigene Spielkonsole vor sechs, kein Internet vor neun und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12.²
- **Internetfreie Freizeitgestaltung**
Kinder und Jugendliche jeden Alters brauchen Hilfe bei der Gestaltung ihrer Freizeit, dabei sollen «reale» Begegnungen und Beziehungen gefördert werden.

- **Stärken von Stärken**

Eltern und Lehrpersonen können helfen, Schutzfaktoren (Selbstwert, Soziale Kontakte und Aktivitäten etc.) zu stärken und Risikofaktoren (unangemessene Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien, soziale Isolation, unangemessener Umgang mit Internet etc.) zu vermeiden.

- **Technische Möglichkeiten**

Es gibt Situationen, die das Sperren von bestimmten Websites («Kindersicherung»), die Überprüfung der Sicherheitseinstellungen und der Einhaltung der Altersbegrenzungen und die Begrenzung von Spielzeiten nötig machen.

- **Förderung von Medienkompetenz**

Die Kinder und Jugendlichen sollten bei der Nutzung von elektronischen Medien unterstützt werden, realistische Erwartungen an das moderne Medium aufzubauen, insbesondere in Zusammenhang mit Erwartungen an soziale Beziehungen und an Möglichkeiten der Emotionsregulierung. Zu vermitteln, wie das Internet ökonomisch sinnvoll und sicher genutzt werden kann, ist ein weiterer Aspekt, der exzessivem Gebrauch vorbeugen kann.

Früherkennung

Eltern, Lehrpersonen, Freunde und andere Personen aus dem Umfeld sind häufig die ersten, denen auffällt, dass der Umgang mit dem Internet ausser Kontrolle gerät. Sozialer Rückzug ist oft ein erstes Anzeichen für problematische Nutzung. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst finden ihr Verhalten häufig nicht problematisch. Deswegen ist es so wichtig, dass Nahestehende reagieren.³

Wie gehe ich als Lehrperson bei Verdacht auf Onlinesucht vor?

Hinschauen – Besprechen – Handeln:

- Hinschauen und
- das Kind oder den Jugendlichen darauf ansprechen
- Sorgsame Konfrontation der betroffenen Eltern. Mit ihnen – bei Bedarf unter Beizug von Unterstützung – das weitere Vorgehen besprechen, konkrete Handlungen und Massnahmen, sowie deren Überprüfung gemeinsam vereinbaren
- Bei Bedarf die Schulleitung informieren und mit ihr mögliche Vorgehensweisen reflektieren und absprechen, ob eine fachliche Unterstützung hinzugezogen werden sollte (SPD, KIT, kontakt uri, andere Fachstellen)

Hinweis

Der Schulpsychologische Dienst (SPD) kann jederzeit auch anonym für eine Vorgehensberatung beigezogen werden!

Wie erfolgt die Behandlung einer Onlinesucht?

Behandlung

Eine grundsätzliche Abstinenz von der «Hardware» ist kaum denkbar und würde auch im Freizeitbereich einen grossen Einschnitt bedeuten. Ziel ist das Wiedererlernen einer kontrollierten und komplementären Nutzung, allenfalls unter fachlicher Anleitung und Beratung.

Ansatzpunkte der Behandlung sind:

- Das familiäre und je nach Situation das weitere Umfeld wird mit einbezogen.
- Eine Reduktion der Konsumzeiten durch Methoden der Selbstkontrolle ist zentral. Technische Möglichkeiten des Sperrrens von Webseiten oder Begrenzens von Onlinezeit können dabei hilfreich sein.
- Der Entwicklung und Wiederentdeckung realer Freizeitbeschäftigungen kommt ein besonderer Stellenwert zu.
- Bei einer Beratung/Behandlung ist wichtig zu besprechen, welche Funktionen die Internetnutzung für die betroffene Person hat und welche alternative Möglichkeiten z.B. der Affektregulierung (Regulation der Gefühle und Bedürfnisse) entwickelt werden können. Nicht selten stehen hinter einem exzessiven Internetgebrauch psychische Probleme, welche in einer Behandlung berücksichtigt werden müssen.

Links

www.kontakt-uri.ch

www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/onlinesucht

www.internet-abc.de

www.jugendundmedien.ch

Quellenverzeichnis

Der grösste Teil dieses Merkblatts basiert auf dem Papier zur Onlinesucht von Suchtschweiz.ch. Weitere Quellen werden im Text numerisch gekennzeichnet.

Sucht Schweiz. Onlinesucht: im Fokus. Mai 2010. Download unter:
www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/onlinesucht

1

Jugend und Medien: Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen. Chancen und Gefahren: Wie Jugendliche Medien im Alltag nutzen. Abgerufen am 16.6.2014 unter
www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/digitale-medien/medien-im-alltag.html

2

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. Januar 2013. Download unter
www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload/Chancen_und_Gefahren/Broschuere_Medienkompetenz_dt_Web.pdf

3

Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Uri. *Kantonales Konzept zur Bewältigung von Krisen an den Schulen des Kantons Uri*. September 2013.

Fachstellen Kanton Uri

kontakt uri

Gemeindehausplatz 2
6460 Altdorf
Telefon 041 874 11 80
www.kontakt-uri.ch

Schulpsychologischer Dienst

Fachstelle Kinderschutz

Klausenstrasse 4
6460 Altdorf
Telefon 041 875 20 56
schulpsychologie@ur.ch

KJPD SZ

Bahnhof SBB
6410 Goldau
Telefon 041 859 17 77
kjpd@goldau@sz.ch

Schulpsychologischer Dienst

Amt für Beratungsdienste

Klausenstrasse 4
6460 Altdorf
Telefon 041 875 20 56
Fax 041 875 20 87

www.ur.ch/spd