

## **Onlinesucht**

### **Begrifflichkeit**

„Online-Sucht“ gehört zu den nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten oder Verhaltenssüchten. Verschiedene Begriffe wie „Online- bzw. Internet-Sucht oder pathologischer Internetgebrauch“ werden verwendet. In der Fachwelt hat sich bisher noch kein Begriff durchgesetzt; auch in den Diagnosemanualen ist die Störung (noch) nicht aufgeführt.

### **Definition**

Exzessives Onlineverhalten mit Impulskontrollproblemen mit folgenden Kriterien: Einengung des Verhaltensraumes, Kontrollverlust, Toleranzentwicklung, negative Auswirkungen auf soziale Beziehungen und Leistung, Entzugserscheinungen.

### **Prävalenz**

Für die Schweiz gibt es bisher keine repräsentativen Studien. Aufgrund der bestehenden Untersuchungen und internationalen Vergleichen muss von 1 bis 3% abhängigen und weiteren ca. 3% gefährdeten Nutzern ausgegangen werden, d.h. rund 70'000 Internetabhängige und 110'000 -gefährdete (Sucht Info Schweiz, [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)).

### **Risikoverhalten**

Exzessiver Konsum von Chat und Kommunikationssysteme (z.B. Facebook), Computer- bzw. Online-Games (z.B. World of Warcraft, WoW), Sex- und Pornoseiten, sowie zwanghaftes Suchen und Speichern von Informationen und die Beschäftigung mit dem Computer an sich.

### **Folgen**

Sozialer Rückzug und Isolation, familiäre Konflikte, Leistungsabfall, Schlafmangel, körperliche Auswirkungen wie müde, trockene Augen, Schulterverspannungen, ungesunde Essgewohnheiten, Defizite in der sozialen und motorischen Entwicklung.

### **Risikofaktoren**

Soziale Ängstlichkeit, Rückzugstendenzen, geringe soziale und familiäre Unterstützung, mangelnde Konfliktlösungsfähigkeit und Frustrationstoleranz, Stressbelastungen, geringes Selbstwertgefühl, inadäquate Erwartungen an das Medium.

### **Schutzfaktoren**

Stressbewältigungs- und Konfliktfähigkeit, gute soziale Integration in Familie und Umfeld, gute berufliche/schulische Integration, Frustrationstoleranz, alternative Interessen und Freizeitbeschäftigungen.

### **Suchtdynamik**

Fasziniert von den Möglichkeiten neuer Medien, die Anregung, Kontakt, Entspannung, Herausforderung und Ablenkung anbieten, verlieren Gefährdete die Kontrolle über ihren Netzkonsum. Insbesondere wenn in der Realität schwer lösbare Konflikte bestehen und es an Anerkennung und Erfolgserlebnissen fehlt, gewinnen virtuelle Identitäts- und Handlungsmöglichkeiten zusätzlich an Attraktion. Das „Online-Sein“ wird kurzfristig befriedigender als die meisten Alltagserlebnisse. Fehlen reale, sinnliche, positive Erfahrungen, dann bleibt die Sehnsucht nach Kommunikation, Verständnis und Anerkennung letztlich ungestillt und führt zu vermehrter Investition in Ersatzlösungen und leichter erhältlicher virtueller Zuwendung: die Suchtschnecke entwickelt ihren destruktiven Verlauf.

## **Cybermobbing**

Umgang mit Cybermobbing?

### **Schüler**

- Grundsätzlich: Nichts Kompromittierendes posten und Passwort geheim halten.
- Nicht auf die Täterschaft reagieren, sondern den Kontakt im sozialen Netzwerk abbrechen, ignorieren und sperren.
- Den Forums-Eintrag, in dem gemobbt wird, ausdrucken oder als Bildschirmfoto abspeichern, um Beweise sicherzustellen.
- Den Anbieter der Community-Plattform (z.B. Facebook) informieren.
- Je nach Schweregrad mit Freunden, Eltern, Lehr- und Fachpersonen reden. Wenn nötig Polizei einbeziehen.

### **Lehrer**

- An der Schule die Regeln zum Umgang mit neuen Medien klären und kommunizieren.
- Kinder in Medienkompetenz schulen.
- Mit allen Beteiligten, falls bekannt, das Gespräch suchen. Je nach Bedarf externe Experten, die Eltern und die Schulleitung einbeziehen.
- Elternabend zum Thema organisieren (Einbezug Schulsozialarbeit).

### **Eltern**

- Den Gebrauch der neuen Medien mit dem Kind besprechen: Schutz- und Sicherheitsmassnahmen. Was ist im Netz erlaubt, was nicht?
- Das Kind auf Cybermobbing ansprechen, wenn es über längere Zeit niedergeschlagen wirkt oder von den Kollegen in die Aussenseiterrolle gedrängt wird.
- Das Kind unterstützen gemäss den für Schüler vorgeschlagenen Schritten.