

Informationen zur Bildschirm-/Internetsucht

Was bedeutet der Begriff Bildschirmsucht?

Die Bildschirmsucht bedeutet eine übermäßige persönlichkeits- und gesundheitsgefährdende Nutzung des Bildschirms, besonders des Internets.

Die Bildschirmsucht ist eine Verhaltenssucht, so wie die Glücksspielsucht.

Das Gehirn des Bildschirmnutzers belohnt sich selbst, wenn der Mensch vor dem Bildschirm sitzt. Gute Gefühle stellen sich ein und die Person will noch länger vor dem Bildschirm sitzen.

Welches sind Hinweise für eine Internetsucht?

Hahn und Jerusalem definieren Internetsucht oder Internetabhängigkeit als eine stoffungebundene Abhängigkeit, die dann als vorhanden gilt, wenn: (Hahn und Jerusalem (2001): *Internetsucht. Jugendliche gefangen im Netz.*)

- über längere Zeitspannen der größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung verausgabt wird, hierzu zählen auch verhaltensverwandte Aktivitäten wie beispielsweise Optimierungsarbeiten am Computer (*Einengung des Verhaltensraums*),
- die Person die Kontrolle über ihre Internetnutzung weitgehend verloren hat bzw. Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren oder die Nutzung zu unterbrechen, erfolglos bleiben oder erst gar nicht unternommen werden - obwohl das Bewusstsein für dadurch verursachte persönliche oder soziale Probleme vorhanden ist (*Kontrollverlust*),
- im zeitlichen Verlauf eine *Toleranzentwicklung* zu beobachten ist, also die Verhaltensdosis zur Erreichung der angezielten positiven Stimmungslage gesteigert werden musste,
- als Folge zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung *Entzugserscheinungen* auftreten als Beeinträchtigungen psychischer Befindlichkeit wie Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Gereiztheit und Aggressivität,
- psychisches Verlangen nach der Internetnutzung besteht (*craving*),
- wegen der Internetaktivitäten *negative soziale Konsequenzen* in den Bereichen Arbeit und Leistung sowie soziale Beziehungen eintreten, wie zum Beispiel Ärger mit der Familie, Freunden oder dem Arbeitgeber.

Sind Jugendliche und junge Erwachsene von exzessiver Nutzung von Bildschirmmedien besonders betroffen?

Junge Menschen sind speziell gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln, weil bei ihnen das für die Regulierung von Verhalten und Emotionen zuständige Stirnhirn aufgrund des Alters noch nicht vollständig entwickelt ist. Sie können sich daher schlechter disziplinieren und brauchen eher Unterstützung und klare Regeln.

Welche Gemeinsamkeiten bestehen zwischen der Abhängigkeit von Drogen und der Bildschirmsucht?

In beiden Fällen kommt es bei einem exzessiven Gebrauch auch zu Veränderungen im Belohnungszentrum des Gehirns, die dazu führen, dass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen.

Auch die typischen Reaktionen Betroffener auf ihre jeweilige Suchtsituation sind gleich: Häufig wird das Problem verdrängt und bagatellisiert.

Weiterführende Internetseiten zum Thema exzessive Bildschirmnutzung oder Bildschirmsucht

www.klicksafe.de

Infos zu elektronischen Medien, auch zum Thema Onlinesucht.

www.bundespruefstelle.de

Mit Infos und Beratungsadressen zum Thema Onlinesucht.

www.onlinesucht-ambulanz.de

Der **Online-Ambulanz-Service** für Internetsüchtige ist für Betroffene, die unter einer problematischen Internetnutzung leiden. Mit Selbsttest. Initiative gegen Mediensucht.

www.aktiv-gegen-mediensucht.de/

www.drogenbeauftragte.de

Informationsseite d. Bundesregierung: u.a. PINTA Studie u. Hilfsprojekte
Die ambulante Suchthilfe Bielefeld Bethel bietet ein differenziertes, auf die einzelnen Suchtmittel abgestimmtes Beratungs- und Behandlungsangebot. Auch für Menschen mit pathologischem Computergebrauch.
Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) bietet ein anonymes und professionelles Beratungsangebote über das Internet an

http://evkb.de

www.bke.de

www.ins-netz-gehen.de/

Nach Installation einer Smartphone App der Abteilung: „Differenzielle und Biologische Psychologie“ der Uni Bonn wird d. persönliche Mobiltelefonverhalten anonym aufgezeichnet u. zum persönlichen Abruf ausgewertet.

www.menthal.org