



Isabel Willemse

Onlinesucht

Ein Ratgeber für Eltern,
Betroffene und ihr Umfeld

 hogrefe

Onlinesucht

Onlinesucht

Isabel Willemse

Isabel Willemse

Onlinesucht

Ein Ratgeber für Eltern,
Betroffene und ihr Umfeld



Isabel Willemse

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
Departement Angewandte Psychologie
Pfingstweidstrasse 96
8037 Zürich
SCHWEIZ
isabel.willemse@zhaw.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit der Autorin große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autorin und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: +41 31 300 45 00
Fax: +41 31 300 45 93
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Sigrid Weber, Freiburg
Herstellung: Daniel Berger
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Umschlagbild: © ClarklandCompany
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95542-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75542-7)
ISBN 978-3-456-85542-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einleitung	11
2. Zahlen und Fakten zur Mediennutzung	15
2.1 Verschicken von Texten, Bildern und Videos	22
2.2 Soziale Netzwerke	23
2.3 Musik hören	25
2.4 Gamen	26
2.5 Mediennutzungs- und Freizeittypen	36
2.6 Risiken im Web	39
2.6.1 Cybermobbing	39
2.6.2 Sexting	41
2.6.3 Cybergrooming und Sextortion	43
2.6.4 Pornografie	44
3. Wann spricht man von Onlinesucht?	
Kriterien zur Diagnose	47
3.1 Gedankliche Vereinnahmung	50
3.2 Entzugserscheinungen	51
3.3 Toleranzentwicklung	52
3.4 Kontrollverlust	53
3.5 Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen	53
3.6 Verhaltensbezogene Vereinnahmung	54
3.7 Dysfunktionale Stress- und Problembewältigung ..	55
3.8 Dissimulation (Herunterspielen)	56
3.9 Gefährdungen und Verluste	57

4. Wie Onlinesucht entsteht	59
4.1 Risikofaktoren	59
4.1.1 Personenbezogene Faktoren	59
4.1.2 Umweltbezogene Faktoren	61
4.1.3 Mediennutzungsbezogene Faktoren	64
4.2 Erlernen von Suchtverhalten	66
4.3 Aufrechterhaltende Faktoren	69
5. Wie verbreitet ist Onlinesucht?	73
6. Begleiterkrankungen	77
6.1 Depression	77
6.2 Ängste	78
6.3 Schlafstörungen	79
6.4 ADHS/Aufmerksamkeitsdefizit	81
7. Mediennutzung in der Familie	83
7.1 Eltern sind Vorbilder	84
7.2 Ältere Geschwister zeigen, wie es geht	85
7.3 Die anderen machen alles besser	87
8. Regeln zum Medienumgang finden	89
8.1 Was man bei der Regelfindung beachten muss	90
8.2 Wie es ganz praktisch funktionieren kann - ein Beispiel	94
9. Wie kann man Onlinesucht konstruktiv begegnen? ...	101
9.1 Den Ton ändern	101
9.2 Interesse zeigen	102
9.3 Kreative Nutzung fördern	103
9.4 Medienfasten	104
9.5 Grenzen setzen	105
9.6 Alternativen bieten	107

10. Ziel: Medienkompetenz	109
10.1 Verschicken von Texten, Bildern und Videos	110
10.2 Soziale Netzwerke	111
10.3 Musik hören	111
10.4 Gamen	112
10.5 Risiken im Web	112
11. Selbsthilfe	115
12. Wann sollte professionelle Hilfe geholt werden?	121
Anhang	125
Glossar	127
Kontaktadressen	139
Arbeitsblätter	141
Literatur	153
Über die Autorin	157

Vorwort

Woran merken Angehörige und Betroffene selbst, dass sich eine Onlinesucht entwickelt? Was sind die Ursachen und die Zusammenhänge, dass so etwas auftreten kann? Wie kann man den Teufelskreis bremsen und ihm entkommen? Wie kann man vorbeugen, dass man nicht wieder die Kontrolle verliert? Solche Fragen beantwortet der vorliegende Ratgeber, wissenschaftlich fundiert, verständlich und mit vielen anschaulichen Fallbeispielen aus der Praxis. Die Autorin, Isabel Willemse, schöpft aus dem Vollen ihrer vielfältigen Erfahrungen: als medienpsychologische Forscherin, die alltagsnahe Fragen untersucht, als Lehrbeauftragte an der Fachhochschule und in Workshops und Weiterbildungen sowie als Psychotherapeutin, welche Menschen bei medienbezogenen Problemen und Krisen erfolgreich hilft. Die Autorin ist selbst ein «Genussmensch» im Umgang mit Medien, daher kann sie die Faszination verstehen, welche von Onlinemedien ausgeht. Sie weiß als Fachperson aber auch, was es braucht, um die Kontrolle über die eigene Mediennutzung zu behalten und nicht in eine Verhaltenssucht zu geraten. Ein Leben ohne Onlinemedien ist in der heutigen Gesellschaft nicht denkbar – und wäre auch gar kein Ideal, denn man würde an einem wichtigen Teil unserer Kultur nicht teilhaben können. Wenn man heute zu «Handyfasten» und «Offline Days» aufgefordert wird, dann macht dies deutlich: Fastenzeiten sind kein Dauerzustand, sondern eine Zeit des Innehaltens und des Reflektierens über den Lebensalltag. Onlinemedien sind ein «Lebensmittel» geworden: Wir brauchen sie, um zu arbeiten, zu lernen, uns zu informieren, zu kommunizieren. Sie sind ein «Genussmittel» geworden: Wir können viele Formen der Unterhaltung, Erholung, Spannung und Entspannung, des Zugangs zu kulturellen Erlebnissen darin finden. Sie können aber auch zu einem «Suchtmittel» werden, wenn wir die Kontrolle über unsere Mediennutzung verlieren und wenn die Onlinemedien zum Lebensmittelpunkt werden, der immer mehr andere, wertvolle Erfahrungen verdrängt.

Um die Onlinemedien im eigenen Leben positiv zu nutzen, muss man ihren Stellenwert im Alltag bewusst gestalten. Das Buch zeigt daher auf, wie die Mediennutzung heute allgemein aussieht, welche Funktionen sie einnimmt, welche Chancen und Risiken bestehen und welche Hilfestellungen es gibt, um die richtigen Medien auszuwählen, Medienkompetenz zu entwickeln und den Medienalltag selbstverantwortlich zu gestalten. Dabei ist es wichtig, die Merkmale von Onlinesucht zu kennen, um sie bei Angehörigen oder bei sich selbst frühzeitig zu erkennen und Gegensteuer geben zu können. Diagnosekriterien und Risikofaktoren werden hier sorgfältig erklärt. Die Empfehlungen in diesem Buch tragen auch zur Prävention bei. Sinnvolle Regeln des Medienumgangs in der Familie helfen, dass Onlinesucht gar nicht erst entsteht. Ein großer Teil des Ratgebers vermittelt Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen für Bezugspersonen von gefährdeten Menschen. Betroffene werden aber auch direkt angesprochen, wie sie sich selbst helfen können, ihre Gefährdung einzuschätzen oder aus einer Onlinesucht aktive Auswege zu finden. Arbeitsblätter im Anhang geben dazu konkrete Hilfestellungen. Schließlich wird noch aufgezeigt, wie und wo man sich professionelle Hilfe holen kann, wenn man allein nicht zurechtkommt. Immer mehr Fachleute haben sich in den letzten Jahren Kenntnisse und Methoden angeeignet, um Betroffenen rasch und wirkungsvoll helfen zu können.

Wenn man Onlinesucht überwinden oder vorbeugen will, dann darf man den Blick nicht einengen auf den Umgang mit den Medien. Man sollte den ganzen Menschen und seinen Alltag, seine Beziehungen und seine Lebensaufgaben einbeziehen. Diesen Ansatz verfolgt der vorliegende Ratgeber. Er beleuchtet die Zusammenhänge, in denen die Nutzung von Onlinemedien stattfindet, und gibt konkrete Hilfestellungen, um das Leben on- und offline ohne Suchtverhalten zu genießen.

Daniel Süss, Professor für Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und Professor für Publizistikwissenschaft mit Schwerpunkt Mediensozialisation und Medienkompetenz an der Universität Zürich

1. Einleitung

Medien sind allgegenwärtig. Sie erleichtern unseren Alltag, sorgen für Freude, manchmal aber auch für Kummer. Verbringt das eigene Kind, der Partner oder die Partnerin sehr viel Zeit mit dem Computer oder dem Handy und vernachlässigt Dinge, die er oder sie früher gerne gemacht hat, wirkt sich das meist negativ auf die Beziehung aus. Oft sieht die betreffende Person darin kein Problem. Andere wiederum spüren jedoch, dass sie die Kontrolle verloren haben und Hilfe brauchen. Dieser Ratgeber ist für all jene gedacht, welche die Schattenseiten der Medien erleben und Unterstützung suchen.

Meist sind Jugendliche und junge Erwachsene von Onlinesucht betroffen, daher wird auf diese Altersgruppe jeweils speziell eingegangen. Der Ratgeber richtet sich aber auch an andere Altersgruppen, die einen exzessiven Medienumgang haben, sowie an deren Angehörige (zum Beispiel Partnerin oder Partner).

Es liegt in der Natur des Themas, dass das mediale Angebot und der Umgang damit einem ständigen Wandel unterliegt. Zwar wurde versucht, die aktuellsten Untersuchungsergebnisse zu verwenden, diese können jedoch schneller veralten als in anderen Themenbereichen. Darüber hinaus sammeln alle – Eltern, Jugendliche und Fachkräfte – ständig neue Erfahrungen im Umgang mit neuen Angeboten. Insofern ist dieses Buch auch als Momentaufnahme zu verstehen.

Das Buch gliedert sich in einen eher theoretisch und einen eher praktisch ausgerichteten Teil. Nach einem Kapitel zur allgemeinen Mediennutzung werden die Diagnosekriterien für Onlinesucht vorgestellt, um dann auf die Entstehung und Verbreitung dieses Phänomens einzugehen. Auch mögliche Begleiterkrankungen werden angesprochen. Im praktischen Teil des Buches geht es um Regeln zum Medienumgang, verschiedene Formen der Hilfe für Betroffene und das eigentliche Ziel: einen kompetenten Umgang mit den Medien zu finden. Dabei werden Situationen immer wieder anhand

von Fallbeispielen vorgestellt, die allesamt aus der Praxis stammen, jedoch anonymisiert wurden. Ein letzter Abschnitt widmet sich der Frage, wann professionelle Hilfe gesucht werden sollte.

Dieser Ratgeber muss nicht unbedingt von vorne nach hinten gelesen werden. Sie können sich auch einfach die Themen herausgreifen, die Sie interessieren. Im Anhang finden Sie ein Glossar, das sowohl die wichtigsten Begriffe erklärt als auch bei der Navigation helfen kann, da die Seitenzahlen vermerkt sind, auf denen diese Begriffe thematisiert werden. Des Weiteren gibt es im Anhang eine Liste mit Adressen und die im Text erwähnten Arbeitsblätter, die auch als Downloads (unter www.hogrefe.ch/downloads/arbeitsblaetter-onlinesucht) verfügbar sind.

Gerne möchte ich mich an dieser Stelle bedanken, als Erstes beim Hogrefe Verlag, der diesen Ratgeber überhaupt ermöglicht hat, insbesondere Tino Heeg und Susanne Lauri. Sigrid Weber danke ich für das kritische Auge beim Lektorieren und die wertvolle Zusammenarbeit. Weiter danke ich meinen Teamkollegen und -kolleginnen des Forschungsteams Medienpsychologie der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und des Teams vom IAP Institut für Angewandte Psychologie - Zentrum für klinische Psychologie & Psychotherapie. Ein besonderer Dank geht hier an meine Vorgesetzten, die mich immer dabei unterstützt haben, meine Ziele zu erreichen: Gregor Waller, Marcel Schär und Daniel Süss, dem ich auch für das Vorwort in diesem Buch danke. Jean-Luc Guyer ein «Merci» für die vielen inspirierenden Gespräche während des Schreibens. Anna-Lena Huber hat sich während meiner Schreibphase wunderbar um alle Forschungsaufgaben gekümmert und Sonja Weber hat mich während der intensivsten Phase im therapeutischen Bereich vertreten, was mir ermöglicht hat, den Kopf für dieses Projekt frei zu haben – danke euch beiden. Robin Stauer hat alle Angaben zu den Games geprüft – merci. Ebenfalls geht ein herzlicher Dank an all meine Freundinnen und Freunde, die mich auf diesem Weg mit ermutigenden Worten und Gesten und viel Verständnis begleitet haben. Nicht zu vergessen ist meine Familie, die mich schon von klein auf

unterstützt und immer an mich geglaubt hat. Zu guter Letzt richtet sich mein Dank an alle Klienten und Klientinnen und ihre Familien, die mir in den letzten Jahren ihr Vertrauen geschenkt haben. Ihnen ist dieser Ratgeber gewidmet.

