

release  
**netzpause**

- › Villastraße 11
- › 70190 Stuttgart
- › Tel: 0711/60173730
- › Fax: 0711/60173731

- › [info@release-netzpause.de](mailto:info@release-netzpause.de)
- › [www.release-netzpause.de](http://www.release-netzpause.de)

Release Netzpause ist ein Angebot von Release U21  
(Prävention, Information, Beratung) © Release U21

Gefördert durch:

**LB≡BW**

Stiftungen  
Landesbank Baden-Württemberg



release  
**netzpause**



# Hallo!

Das Internet bietet positive Möglichkeiten für Kontakt, Spaß, Anregung, Entspannung, Austausch und Information.  
Manche User bemerken aber auch negative Auswirkungen.

Diese Broschüre von Release Netzpause wendet sich an alle, die sich über ihren eigenen Umgang mit dem Internet Gedanken machen. Sie richtet sich auch an Personen, die sich sorgen, weil ein nahestehender Mensch viel (zu viel?) Zeit im Internet verbringt.

## Let's talk about...

- › **Surfen** (googeln, YouTube, Infos sammeln...)
- › **Chatten und Kommunizieren** (E-Mail, Facebook, ICQ, StudiVZ, Twitter...)
- › **Computerspielen** (Farmville, CS, WoW, Angry Birds...)

Die Nutzung kann dabei sowohl am PC, der Konsole oder dem Smartphone stattfinden.

# Das Internet

entstand 1969 als US-Militärprojekt. In den folgenden Jahren haben es Universitäten als Kommunikationsinstrument für die Wissenschaft verwendet. Erst 1990 wurde das Internet für die Allgemeinheit geöffnet. Die rasante technische Entwicklung und das Entstehen von Onlinebrowsern ermöglichte die Nutzung für alle.

Von 1997 bis 2011 hat sich die Internetgemeinde in Deutschland von 4 auf 52 Mio. NutzerInnen mehr als verzehnfacht. 90 % der Jugendlichen sind täglich im Internet. Die 14- bis 29-Jährigen sind ungefähr 3 Stunden pro Tag online, das Internet gehört zum Alltag.

In einer Studie für die Bundesregierung aus dem Jahr 2011 werden aber auch 2,4 % der Frauen und 2,5 % der Männer als internetabhängig bezeichnet, bei den 14- bis 16-Jährigen sind es sogar 4 %.

„Mein Freund hat aufgehört zu spielen, als wir zusammengekommen sind. Seit neustem spielt er wohl wieder, wie mir eine Freundin berichtet hat, die irgendwie mit seiner Gilde zu tun hat. Ich weiß nicht mehr weiter, wie kann ich ihm helfen? Ich habe erst mal alle seine Spiele von seinem PC gelöscht, aber bringt das überhaupt was?“ Sarah, 20

„Jedes Mal wenn ich mich bei Facebook auslogge, habe ich das Gefühl, etwas Wichtiges zu verpassen. Ist das ein Problem?“ Anne, 14

„Am Anfang war das Zocken harmlos. Ich hab nur am Wochenende und in den Ferien gespielt. Viele Kumpels haben's genauso gemacht. Wir hatten Spaß und haben auch Partys gefeiert. Das Spiel brauchte dann immer mehr Zeit, da wir besser werden wollten und die Gegner heftiger wurden. Ich habe angefangen, andere Sachen schleifen zu lassen. In dem Jahr hab ich mir dann meine mittlere Reife versaut und stand ohne Abschluss da.“ Frieder, 18

„Mein Sohn sitzt nur noch vor dem Rechner.“  
Frau H., 46



## Recht

Die Nutzung des Internets ist grundsätzlich völlig legal. Die bestehenden Gesetze gelten größtenteils auch im Internet; so muss beispielsweise das Urheberrecht beachtet werden - sonst drohen teure Abmahnungen.

Auch die AGBs, die bei der Nutzung fast aller Onlineangebote akzeptiert werden müssen, sind gültige Verträge (wie beispielsweise ein Kaufvertrag). Bei Filmen oder Spielen muss die FSK/USK-Freigabe beachtet werden, genauso wie der Jugendschutz und viele weitere Bestimmungen. Ausführliche Informationen dazu gibt es z.B. unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Flow

Intensives Spielen, Surfen & Chatten kann zu einem Versunkensein in die virtuelle Welt führen. Das ermöglicht Kick- oder Flow-Erlebnisse, in denen intensive Zustände der Erregung oder der Entspannung erreicht werden. Positive emotionale Effekte sind z.B. Euphorie, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.

# Risiko

Es ist schwierig, den Begriff Internetabhängigkeit klar zu fassen. Bei dem Großteil der NutzerInnen überwiegen die positiven Aspekte beim Online-Sein.

Die Internetnutzung kann nicht pauschal in positiv oder negativ aufgeteilt werden. Wir unterscheiden verschiedene Stufen vom sinnvollen Gebrauch bis hin zu einer Abhängigkeit.

Die funktionale Nutzung dient konkreten Zielen und führt zu keinen negativen Konsequenzen. Es tritt eine positive Kosten-Nutzen-Bilanz auf. Wissen, Kompetenzen und soziale Kontakte werden gestärkt und ausgebaut.

Wenn sich die User jedoch **zu stark** auf die virtuellen Inhalte oder Parallelwelten fokussieren, können **exzessive Nutzungsformen** entstehen. Diese wirken sich zunehmend nachteilig auf andere Lebensbereiche aus. Hier sprechen wir von **dysfunktionalem Gebrauch**. Dieses Verhalten kann vorübergehend sein und der Mensch wendet sich schließlich wieder stärker anderen Interessen zu. Ändert der User sein Verhalten jedoch nicht, **kann es zu einer Abhängigkeit, zur pathologischen Nutzung, kommen**. Merkmale dafür sind:

- › exzessive Online-Aktivität und ein Versunkensein in die virtuelle Welt mit dem überstarken Wunsch nach Anerkennung durch virtuelle Partner
- › die virtuelle Welt erscheint viel attraktiver als das reale Leben. Im Netz gelebte Kompetenzen können im Alltag nicht umgesetzt werden.
- › sozialer Rückzug; Beziehungsabbruch mit nahestehenden Bezugspersonen
- › schwache Selbstkontrolle und geringe Reflexionsfähigkeit, wodurch eine eingeschränkte Medienkompetenz entsteht.
- › körperliche Beeinträchtigungen, psychische Probleme und/oder soziale Nachteile sind typische Folgen
- › Depressionen, Angststörungen und Suchtverhalten gelten als typische Begleiterkrankungen

# Vorteile durch die Nutzung.

- › durch Zocken und Surfen abschalten und Spaß haben
- › Eintauchen in die faszinierende Welt der Computerspiele
- › weltweite Kommunikation einfach möglich
- › Kommunikation in Echtzeit durch E-Mail, Messenger, Chats...
- › schnelles und aktuelles Informieren
- › Erwerben von Kompetenzen (Augen-Hand-Koordination, Fairness, räumliches Denken, Konzentrationsfähigkeit, Teamfähigkeit)

# Probleme durch die Nutzung.

- › im Netz verbrachte Zeit fehlt an anderer Stelle
- › Überforderung durch Informationsflut
- › Täuschungsgefahr durch andere NutzerInnen, Seiten, Viren...
- › kann Isolation fördern, Rückzug aus Familie oder Clique
- › Scheinfreundschaft, Scheinerkennung
- › reales Leben erscheint unattraktiver
- › User verbringen immer mehr Zeit am Computer
- › Angst, etwas zu verpassen, wenn man Offline ist
- › die Tagesstruktur richtet sich nach der Internetnutzung
- › schulische oder berufliche Verpflichtungen treten in den Hintergrund
- › Suchtgefahr

# Selbsttest

Teste dich! Mit diesen 22 Fragen kannst du selbst eine erste Einschätzung bekommen, ob dein Computer-/Internetgebrauch problematisch ist und ob du dir Hilfe suchen solltest.

- 1) Der Wunsch den Computer zum Spielen, Chatten oder zum Besuch von Sexseiten zu nutzen ist immer stärker geworden.
- 2) Ich kann mir ein Leben ohne Computer/Internet nicht mehr vorstellen.
- 3) Ich nutze das Medium immer öfter und immer länger.
- 4) Häufig nutze ich das Internet oder den Computer länger als ursprünglich geplant.
- 5) Nur am Computer kann ich wirklich abschalten.
- 6) Andere haben mich schon auf meinen hohen Computer-/Internetkonsum angesprochen.
- 7) Ein Tag ohne Computer ist ein verlorener Tag.
- 8) Wenn ich die Wahl habe, dann ziehe ich eine Aktivität am Computer vor.
- 9) Selbst wenn ich es mir vorher fest vornehme, kann ich die Internettätigkeit nicht zum festgelegten Zeitpunkt beenden.
- 10) Ich habe schon Termine nicht eingehalten, weil ich meine Computer-/Internetbeschäftigung nicht unterbrechen wollte.
- 11) Meine Mahlzeiten nehme ich überwiegend am Computer ein.
- 12) Andere Freizeitinteressen als den Computer habe ich nicht.
- 13) Durch die intensive Beschäftigung mit dem Internet erreiche ich keine wirkliche Freude oder Befriedigung.
- 14) Ich habe meine Familie und Freunde zunehmend vernachlässigt.
- 15) Ich bin sozial ziemlich isoliert.
- 16) Wenn ich das Internet nicht nutzen kann, dann werde ich unruhig, nervös oder auch aggressiv.

# Selbsttest

- ja    nein
- 17) Ich habe keinen regelmäßigen Schlafrhythmus mehr durch den Internet-/Computergebrauch.
  - 18) Es ist schon häufig vorgekommen, dass ich meine Körperhygiene vernachlässigt habe.
  - 19) Ich habe in der Schule, Ausbildung oder Arbeitsstelle Fehlzeiten wegen des Internetgebrauchs.
  - 20) Ich habe wegen des Internetgebrauchs meine Schule/Ausbildung abgebrochen oder meinen Arbeitsplatz verloren/selbst gekündigt.
  - 21) Wenn ich mich mit anderen Dingen beschäftige, kreisen meine Gedanken um die Internet-/Computeraktivitäten.
  - 22) Ich habe schon versucht, mein Verhalten zu ändern, aber es gelingt mir nicht oder immer nur kurzzeitig.

# Auswertung

Solltest du von den ersten 11 Fragen mehr als 4 mit Ja beantworten, kann bereits ein problematischer Internet- bzw. Computergebrauch vorliegen.

Solltest du von den Fragen 12–22 mehr als fünf Fragen mit Ja beantworten, dann solltest du dir auf jeden Fall Unterstützung holen.

Quelle: <http://computersuchthilfe.info>



## Tipps für Freunde und Angehörige

Wenn Sie sich Sorgen um einen Menschen machen, der übermäßig viel Zeit vor dem Rechner verbringt, dann können auch Sie etwas tun:

- › Sprechen Sie das Thema beim Betroffenen an, auch wenn Sie vielleicht zunächst auf Unverständnis und Ablehnung stoßen.
- › Sprechen Sie mit ihm in einer ruhigen Atmosphäre über Ihre Eindrücke und Wahrnehmungen. Vereinbaren Sie hierzu gemeinsam einen Termin.
- › Übernehmen Sie nicht seine Aufgaben und Verpflichtungen, die aufgrund der Internetnutzung vernachlässigt werden.
- › Unterstützen Sie sein übermäßiges Nutzungsverhalten nicht, sondern versuchen Sie bewusst Grenzen zu ziehen.

# Beratung

... für Jugendliche:

Wenn du dir über deine eigene Nutzung Gedanken machst: Sprich mit Anderen, suche dir Unterstützung und versuche nicht, alles alleine zu lösen. Schau auf unsere Homepage, schreib uns eine E-Mail oder komm zu einem unverbindlichen Gespräch vorbei.

... für Angehörige:

Wenn Sie sich über die Internetnutzung eines Angehörigen oder Bekannten Sorgen machen: Sie müssen Ihre Unsicherheiten und Probleme nicht alleine bewältigen. Tauschen Sie sich mit Vertrauenspersonen aus und nutzen Sie bestehende Hilfsangebote.

Gerne stehen dir/Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Release Netzpause für Beratungsgespräche zur Verfügung.

Die Beratung bei Release Netzpause ist kostenlos, unverbindlich, vertraulich und auf Wunsch anonym möglich. Die Beratungsgespräche unterliegen der Schweigepflicht.