

PRESSEMITTEILUNG

Internet-Sucht erkennen und Auswege finden

München, 27. Februar 2018. Ohne Internet ist das Leben für viele gar nicht mehr denkbar oder beruflich umsetzbar. Ständige Erreichbarkeit und hohe digitale Mediennutzung haben neben Vorteilen auch Schattenseiten. Der Übergang von einer intensiven Nutzung zu suchtartigem Verhalten ist fließend. Beeinträchtigungen von psychischer und körperliche Gesundheit sind die Folge. Menschen vereinsamen und verlieren kognitive Fähigkeiten. Von einer Internet-Sucht spricht man bei übermäßiger Nutzung, die sich negativ auf die sozialen Beziehungen auswirkt. Kontrollverlust des Nutzungsverhaltens, Stressabbau sowie Entzugserscheinungen im „Offline-Dasein“ zeigen eine vorhandene Internetsucht auf.

In Deutschland sind schätzungsweise 560.000 bis 1,5 Millionen Menschen onlineabhängig – das sind 1 bis 3 Prozent der Bevölkerung. Bei 4,6 Prozent liegt eine problematische Internetnutzung vor: Sie nutzen vier Stunden oder mehr am Tag zwanghaft das Internet. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist die Zahl der Betroffenen deutlich höher: Laut einer Studie sind 2,4 Prozent der 14 bis 24-Jährigen von einer Online-Sucht betroffen, bei 13 Prozent besteht eine problematische Internetnutzung. Frauen leiden ähnlich häufig an einer Internetsucht wie Männer. Dabei zeigt sich, dass Frauen zu einer übergroßen Nutzung sozialer Medien neigen, Männer zu exzessiven Computerspielen.

Ein Beispiel: Eine 43-jährige Frau, verheiratet und zwei Töchter, zeigte bisher keine Anzeichen einer Sucht oder einer anderen psychischen Erkrankung. Sie besuchte immer häufiger Chatrooms, bis sie 60 Stunden in der Woche online war. Bald konzentrierte sie sich auf einen bestimmten Chatroom, wo sie eine führende Rolle einnahm und ein Gemeinschaftsgefühl mit der Gruppe entwickelte. Nach einiger Zeit versuchte sie zwar, die bis zu 14 Stunden tägliche Zeit am Computer zu reduzieren, dies gelang ihr aber nicht. Wenn sie nicht online sein konnte, litt sie immer stärker unter Nervosität, Angstzuständen und depressiver Verstimmung. Sie vernachlässigte ihre Freunde, ihre Familie und andere soziale Aktivitäten. Es kam es immer öfter zu Streit und Vorwürfen in der Familie. Dadurch gestand sich die 43-Jährige schließlich ein, süchtig zu sein, und beschloss, etwas zu verändern. Es gelang ihr, ihren Internetkonsum ohne therapeutische Hilfe zu verringern – allerdings nicht so stark, wie sie sich dies gewünscht hätte.

Studien besagen, dass 86 Prozent der Internetsüchtigen eine weitere psychische Störung haben. Am häufigsten waren dabei Depressionen, eine andere Suchterkrankung (zum Beispiel Alkoholabhängigkeit) und eine Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS). Auch soziale Ängste und Persönlichkeitsstörungen kommen häufig zusammen mit einer Internetabhängigkeit vor.

Betroffene können sich bei Therapeuten oder Ambulanzen für Internet-Sucht (z.B. München, Mainz oder Bochum) Unterstützung suchen. Alle anderen Sucht-Ambulanzen sind ebenfalls eine gute erste Anlaufstelle. Auch für diese Sucht gilt: je früher der Klient Hilfe sucht, desto höher sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Diese kann je nach Schwere und persönlicher Situation ambulant, teil-stationär oder stationär erfolgen. Sowohl Einzel- als auch Gruppenbehandlungen sind sinnvoll. In jedem Fall wird empfohlen, das persönliche Umfeld einzubeziehen, um den sozialen Schwierigkeiten zu begegnen. Ziel ist es, Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern und auch eine gesteuerte Online-Nutzung herbeizuführen. Die „reale“ Welt sollte wieder Vorrang vor der „Online-Welt“ haben.

Ein „Internet-Tagebuch“ kann Gefährdeten oder Therapierten aufzeigen, ob eine Sucht oder ein Rückfall vorliegt. Darin werden Zeiten und Inhalte festgehalten.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu „Internet-Sucht“ auf therapie.de lesen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/internetsucht/artikel/>

Hier finden Sie die Therapeutensuche: <https://www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt-/sucht/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de