

Online-Sucht / PIG

Die Nutzung des Internets kann zu einem stark exzessiven, selbstschädigenden Problemverhalten werden. Die sogenannte **Online-Sucht** wird auch „*Pathologischer (= Krankhafter) Internet-Gebrauch*“ (**PIG**) genannt. Besonders schwierig scheint für die Betroffenen die angemessene Nutzung von Chatrooms, Online-Spielen, Musikbörsen und Erotikangeboten. Sind folgende Kriterien erfüllt, kann man von einem Pathologischen Internetgebrauch, von Online-Sucht oder „Internetsucht“ sprechen:

1. Einengung des Verhaltensraums

Der Betroffene verausgabt über eine längere Zeitspanne den größten Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung und denkt dauerhaft an den nächsten oder zurückliegenden Internetgebrauch.

2. Kontrollverlust

Die Person hat ein ausgeprägtes Verlangen, das Internet zu nutzen und eine verminderte Kontrolle über die Dauer seiner Internetaktivität. Trotz des bestehenden Wunsches, nicht online zu sein, kann sie den Internetkonsum nicht reduzieren.

3. Toleranzentwicklung

Im Laufe der Zeit ist eine immer ausgeprägtere Nutzung des Internets notwendig, um den selben Effekt der Befriedigung zu erreichen.

4. Entzugerscheinungen

Ist es für die Person nicht möglich, im Internet zu surfen, so treten unterschiedliche unangenehme emotionale und körperliche Zustände auf (z.B. Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit).

5. Negative soziale und personelle Konsequenzen

Verschiedenste andere Aufgaben und Interessen können vernachlässigt werden. Trotz bewusst wahrgenommener erheblicher, eindeutig schädlicher Folgen wie Fehlzeiten bzw. Schul- und Ausbildungsabbrüche, Gefährdung der Karriere, Verlust des Partners oder finanzielle Probleme wird der Gebrauch des Internets fortgeführt.

„Internetsucht“ – keine eigenständige Diagnose

Die pathologische (krankhafte) Nutzung des Internets ist in den meisten Fällen Ausdruck weiterer Probleme oder psychischer Störungen wie: Depressionen, Angststörungen, Suchtmittelmissbrauch oder -abhängigkeit. Häufig findet sich bei den Betroffenen eine Unfähigkeit zu entspannen, ein ausgeprägt niedriger Selbstwert sowie depressives Erleben. In vielen Fällen wird das Internet als Möglichkeit genutzt, um Problemen zu entkommen.

Therapie

Erst wenn die individuelle Problematik des Einzelnen betrachtet wird, kann das zeigen, warum es zur Online-Sucht gekommen ist. Ein Ziel der Behandlung ist, die Online-Zeiten stark einzuschränken. Nutzungsgewohnheiten sollten verändert und alternative Verhaltensweisen aufgebaut werden. Weiteres Ziel ist natürlich, den zuvor eingegangenen persönlichen Handlungsspielraum wieder zu erweitern, vernachlässigte Aktivitäten und soziale Kontakte wieder aufzubauen. Parallel ist wichtig, Auswege aus zusätzlich bestehenden psychischen Störungen zu erarbeiten.

Quelle:

www.christoph-dornier-klinik.de/psychotherapie-klinik/Stoerungen/Internetsucht.html
Vgl. auch: www.online-sucht.de