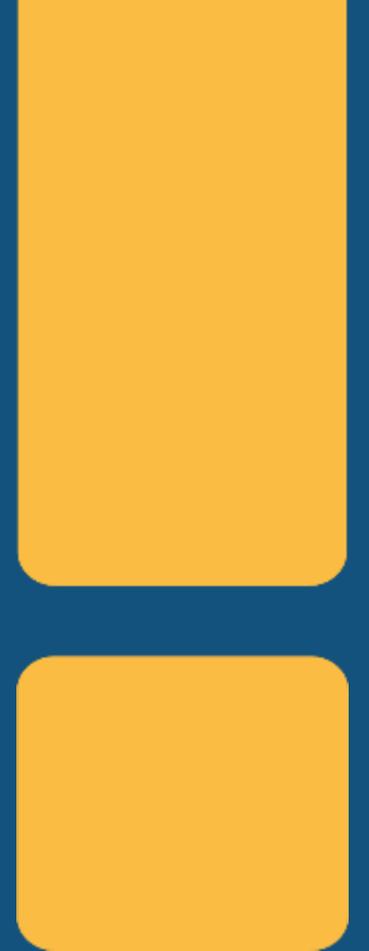


Suchtverhalten im Internet



Grundbedürfnisse des Menschen

Bindung

Orientierung und
Kontrolle

Selbstwert-
erhöhung

Lustgewinn und
Unlust-
vermeidung



© VIVID/strichfiguren.de

Grundbedürfnisse des Menschen

Ich möchte dazu gehören.

Ich möchte selbstbestimmt meinen Weg finden.

Ich möchte stolz auf mich sein.

Ich möchte Spaß haben und unangenehme Situationen vermeiden.



© VIVID/strichfiguren.de

**Herausforderungen,
Belastende Gefühle,
Probleme, etc.**



Konsum digitaler Medien als
Bewältigungsstrategie



Ausschüttung von Dopamin,
o.ä. Botenstoffen



**angenehme
Wirkung**



Wirkung hält nur kurz an,
Herausforderungen bleiben ungelöst



Folgeprobleme durch
Konsum können entstehen

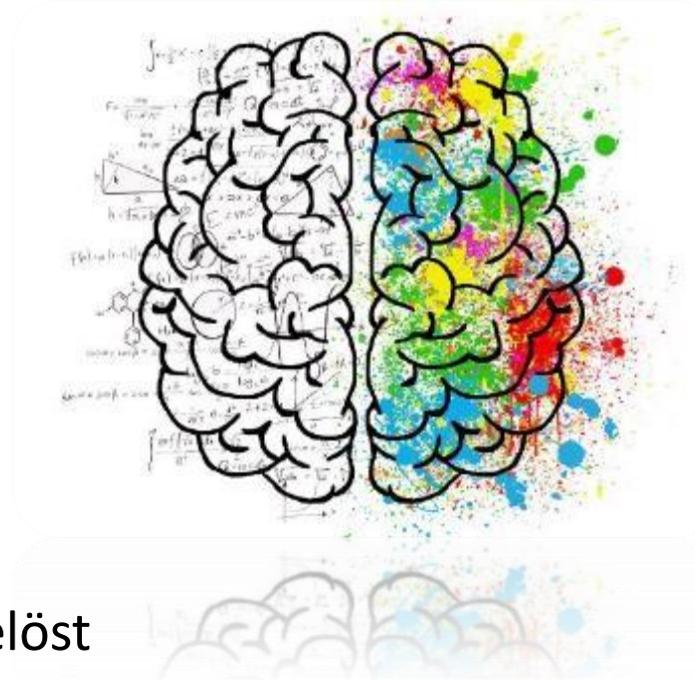


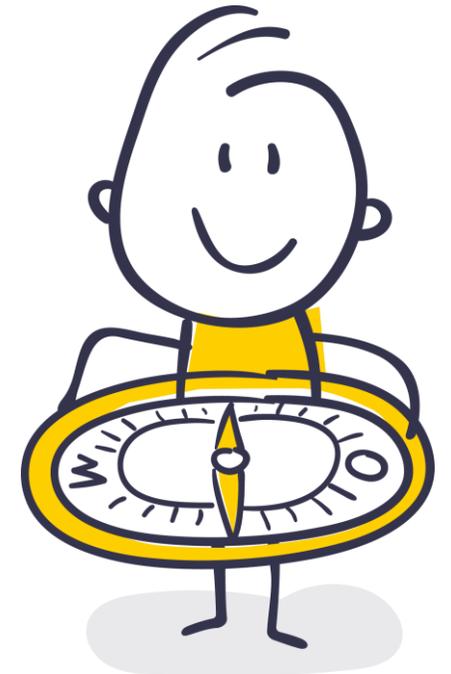
Foto: Adobe Stock

Quelle: Lernpsychologischer und
neurobiologischer Erklärungsansatz
nach Grüsser und Thalemann 2006

Suchtverhalten im Internet

- Glücksspiele
- Computerspiele
- Soziale Medien
- Shopping
- Pornografie

Quelle: vgl. H.-J. Rumpf et al., Vereinheitlichung der Bezeichnungen für Verhaltenssüchte, 2021



Glücksspiel

- Ein hoher Gewinn oder regelmäßige Gewinne am Anfang erhöhen das Suchtrisiko.
- leichter Zugang und ständige Verfügbarkeit von Online-Glücksspielen
- unzureichender Jugend- und Spielerschutz

Betroffene haben häufig hohe Schulden, spielen aber trotzdem weiter, mit der Hoffnung die Verluste wieder zurückzubekommen. Glücksspiele sind so programmiert, dass der Anbieter gewinnt und Spieler*innen verlieren.

Computerspiel

- Es winken regelmäßige Erfolgserlebnisse und Belohnungen.
- Online-Spiele sind oft kostenlos, finanzieren sich durch andere Quellen.
- Am häufigsten wird mittlerweile am Smartphone gezockt.

Vor allem Online-Spiele versuchen langfristig zu binden, durch den ständigen Nachschub an Inhalten. Online-Communities und Freundschaften machen einen Verzicht schwerer.

Social Media

- Likes, Kommentare oder neue Follower können ein angenehmes Gefühl auslösen.
- Nutzer*innen sollen möglichst viel Zeit auf der App verbringen und regelmäßig aktiv sein.

Ein negatives Selbstbild und psychische Probleme werden durch ständiges Vergleichen mit Anderen und deren scheinbar perfektem Leben verstärkt.

Shopping

- Der Akt des Kaufens, aber auch schon das Suchen vorher, stimulieren unser Belohnungssystem.
- Hohe Verfügbarkeit, leichter Zugang und unkomplizierte Zahlungsmöglichkeiten erhöhen das Suchtpotential.

Eine Shoppingstörung ist oft schwierig zu erkennen, denn materieller Besitz wird eher mit Erfolg und Status in Verbindung gebracht.

Pornografie

- Pornografie kann als schneller und leicht zugänglicher Stimulus verwendet werden.
- Menschen kommen schon sehr früh in Kontakt mit Online-Pornografie.
- Jugendschutz ist quasi nicht existent.

Der übermäßige Konsum von Pornografie hat oft negative Auswirkungen auf die eigene Sexualität sowie zwischenmenschliche Beziehungen.

Konsummuster

Genuss

Gewohnheit

Problematischer Konsum

Sucht



Verhaltens- & Verhältnisprävention

personenorientierte Prävention

Förderung von
Lebenskompetenz und
Medienkompetenz

strukturorientierte Prävention

Kinder- und Jugendschutz
Regulierung von Anwendungen
und Spielen

