

Referat zum Thema Glücksspielsucht/Onlinesucht

Teil 1: Glücksspielsucht

Einleitung:

In Deutschland gibt es einen Glücksspielstaatsvertrag, den alle Länder unterzeichnet haben. Insbesondere ist dort das staatliche Monopol auf Glücksspiel festgelegt und das Verbot von privaten Glücksspiel und auch Internetglücksspiel oder deren Vermittlung.

Ziel des Staatsvertrages ist, das Glücksspiel in geordnete Bahnen zu lenken, die ordnungsgemäße Durchführung sicher zu stellen und der Spielsucht sowie Begleiterscheinungen wie Betrug und andere kriminelle Aktivitäten vorzubeugen. Der Bereich der gewerblichen Glücksspielanbieter (Spielhallen) bleibt dort unberücksichtigt. Geldspielautomaten gehören offiziell nicht zu den Glücksspielen, sie werden als "Unterhaltungsautomaten mit Gewinnmöglichkeit" bezeichnet. In Deutschland werden jährlich ca. 27 Mrd. Euro bei legalen Glücksspielen eingesetzt.

Der Staat hat im Jahr 2002 ca. 4,5 Mrd. Euro durch Glücksspiel eingenommen. In einer mittelgroßen Stadt wie Göttingen wurden 2010 allein an Geldspielautomaten 6,5 Mio. Euro verspielt. Ca. 70 Prozent der Einnahmen müssen Spielhallenbetreiber an den Staat abführen!! 90 Prozent der Klienten mit Glücksspielsucht in den Beratungsstellen sind abhängig von Geldspielautomaten!!

Was ist Glücksspiel?

Nach der Definition im Glücksspielstaatsvertrag spricht man von Glücksspiel, wenn:

1. Die Entscheidung über Gewinn oder Verlust nur vom Zufall abhängt.
2. Der Gewinn einen erheblichen Vermögenswert darstellt.
3. Der Spieler, um eine Gewinnchance zu haben, einen Vermögenseinsatz leisten muss.

Beispiele für Glücksspiele:

Geldspielgeräte in Spielhallen oder Kneipen

Glücksspielautomaten in Kasinos

Roulette, Kartenspiele (Poker) in Kasinos

Online-Glücksspiele

Sportwetten (Odset, Pferdewetten)

Lotterien

Gewinnhotlines

Wo liegt das Suchtpotenzial ?

Unabhängig von der Gewinnmöglichkeit sorgt das Spiel für Nervenkitzel, Stimulation und Anregung, der Spieler erhält einen *emotionalen Impuls*.

Der Einsatz des Geldes erzeugt Hoffen auf den Gewinn und Angst vor Verlust (Nervenkitzel).

Die Stimulation wird als positiv empfunden, unabhängig vom Spielausgang. Der Spieler findet Entspannung beim Spielen durch Verdrängung von Problemen.

Zusätzlich wird der Spieler durch Farb- und Toneffekte, sowie die kurze Zeitspanne zwischen Einsatz und Ergebnis stimuliert.

Durch persönliche Beteiligung (bspw. Risikoleiter an Geldspielautomaten) wird die Illusion geschaffen, das Spiel beeinflussen zu können (Kompetenzanteil).

Bei Gewinnen erlebt der Spieler, Wohlbefinden, Euphorie, Machtgefühl, die Phantasie wird angeregt. Bei Verlusten entstehen Enttäuschung, Minderwertigkeitsgefühle und Panikattacken.

Das Verlusterleben während des Spielens findet nicht statt, da sofort der nächste Einsatz möglich ist und erneute Hoffnung auf Gewinn weckt.

Das Geld ist nur Mittel zum Zweck, um die Stimulation und Entspannung hervorzurufen.

Merkmale einer Spielsucht

Für manche Menschen wird das Glücksspiel zu ihrem wichtigsten Lebensinhalt.

Ihr Spielverhalten zeigt Merkmale auf, die auf eine Abhängigkeit schließen lassen.

Hier nun einige Beispiele:

1. Teilnahme am Glücksspiel, um Problemen zu entfliehen oder bedrückende Gefühle abzubauen.
2. Lust zum Glücksspiel mit steigenden Einsätzen, um so den Kick als Erregung zu erreichen
3. Wiederholte erfolglose Versuche, das Glücksspiel zu kontrollieren, einzuschränken oder ganz damit aufzuhören.
4. Belügen von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten, um das Ausmaß der Beteiligung am Glücksspiel zu verheimlichen.
5. Gefährdung oder Verlust einer bedeutsamen Beziehung (Familie, Kinder), Arbeitstelle oder Ausbildungsmöglichkeit oder einer beruflichen Aufstiegschance wegen des Glücksspiels.
6. Begehungen illegaler Handlungen wie Urkundenfälschung, Betrug, Diebstahl oder Unterschlagung, um das Glücksspiel zu finanzieren.
7. darauf verlassen, dass andere das Geld zur Verfügung stellen, um eine durch das Glücksspiel hervorgerufene, verzweifelte finanzielle Situation zu entspannen.

Häufig versuchen Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen zu helfen, indem sie Schulden bezahlen, Geld leihen und das Problem nach außen hin vertuschen. Das ist keine Hilfe, sondern geradezu eine „Einladung“ für die Betroffenen, weiterzumachen wie bisher.

Die Spielsucht oder pathologischer Glücksspielsucht, wie die medizinischen Bezeichnung lautet, wird seit März 2001 in Deutschland offiziell als Krankheit anerkannt.

Sie wird definiert als eine nicht stoffgebundene Sucht, bei der es nicht unmittelbar zu körperlichen Beeinträchtigungen der Gesundheit kommt.

Es gibt mindestens 30 000 Menschen in Deutschland, die an pathologischer Glücksspielsucht leiden (gemessen an schwerwiegenden Folgen wie: Trennung vom Partner, Suizidversuche, finanzieller Ruin, Verurteilung wegen Diebstahl oder Betrug). Die Dunkelziffer derer, die an Spielsucht leiden ist weitaus höher.

Verlauf einer Spielsucht (Störungsmodell-Phasenverlauf)

1. Anfangstadium:

- gelegentliches Spielen mit geringen Einsätzen, Erleben von positiven Erfahrungen wie Entspannung oder sogar kleinen Gewinnen.

2. Kritischen Gewöhnungsstadium

-steigende Intensität und Steigerung der Einsätze (z.B. Spielen an mehreren Automaten gleichzeitig), negative Veränderungen (Verheimlichung und erste finanzielle Engpässe).

3. Suchtstadium

Kontrollverlust, Abstinenzversuche mit Rückfall erleben und Veränderungen in der Persönlichkeit.

Talsohlenmetapher

Krankheitsprozess

Gewinnphase

Gelegentliches Glücksspielen
Big Win-Erlebnis

Höhere Geldeinsätze
Gewinnphantasien

Verlustphase

Ständiges Denken an das Glücksspielen /Häufigere Verluste
Zunehmende Verschuldung
Verheimlichungen
Vernachlässigung der Familie

Verzweiflungsphase

Illegale Kredite
Schuldgefühle
Selbstmordversuche
Inhaftierungen

Totaler Zusammenbruch

Genesungsprozess

Kritische Phase

Ehrlicher Wunsch nach Hilfe
Glücksspielabstinenz
Persönliche Bilanz
Klareres Denken

Aufbauphase

Setzung neuer Ziele
Schuldenregulierung
Selbstwertgefühl kehrt zurück

Wachstumsphase

Realistische
Problemlösung
Liebevolle Beziehungen

Woran kann man einen problematischen bzw. süchtigen Glücksspieler erkennen?

Glücksspieler kann man nur an der Veränderung seines Verhaltens und seiner Persönlichkeit erkennen. Diese Veränderungen äußern sich durch unerklärliche Abwesenheitszeiten von der Arbeit oder von zu Hause, der Betroffene hat weder Zeit noch Geld, obwohl ein regelmäßiges Einkommen vorhanden ist, er hält Termine und Verabredungen nicht ein.

Weitere Konten werden eröffnet ohne Erklärung, Freunde werden „angepumpt“, Kredite werden aufgenommen, ohne etwas anzuschaffen, Wertgegenstände werden verkauft oder es verschwinden sogar Geldbeträge, die für bestimmte Zwecke zurückgelegt worden sind.

Zudem unterliegt der Betroffene starken Stimmungsschwankungen, wirkt oft unruhig und kann sich nicht konzentrieren.

Folgen der pathologischen Glücksspielsucht

Die Folgen einer Spielsucht sind sozialer, psychischer, somatischer Natur. Dazu kommen strafrechtliche Folgen.

Soziale Folgen: Verschuldung bis zum Ruin, Arbeitsplatzverlust, Beziehungsprobleme, soziale Vereinsamung, der Spieler verliert den Bezug zum Geld und verlernt den vernünftigen Umgang mit Geld.

Psychische Folgen. Stimmungslabilität, Antriebsstörung, Irritierbarkeit, Störung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Erhöhte Suizid- und Suizidversuchsrate
Erhöhtes Auftreten von Substanzmissbrauch oder -Abhängigkeit (diese kann auch bereits vorher vorliegen).

Somatische Folgen:

Erhöhte Anfälligkeit für stressbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Migräne, Kopfschmerzen oder auch Magengeschwüre.

Strafrechtliche Folgen:

Häufigeres Auftreten von Vermögens- und Eigentumsdelikten wie Diebstahl, Betrug oder auch Raub.

Komorbidität

Als Komorbidität (engl. comorbidity) werden in der Medizin ein oder mehrere zusätzlich zu einer Grunderkrankung (Indexerkrankung) vorliegende, diagnostisch abgrenzbare Krankheits- oder Störungsbilder bezeichnet (Doppel- oder Mehrfachdiagnose). Komorbiditäten können, müssen aber nicht – im Sinne einer Folgeerkrankung – ursächlich mit der Grunderkrankung zusammenhängen.

Komorbidie Störungen können pathologischen Glücksspielen einerseits begünstigen bzw. auslösen, andererseits auch eine Folge des pathologischen Glücksspielen sein. Die beim pathologischen Glücksspiel festgehaltene Komorbidität spricht für eine schwere psychische Störung.

15- 60 % der Spielsüchtigen haben zusätzlich eine Alkoholabhängigkeit entwickelt, 20 -80 % eine Nikotinabhängigkeit. Weitere Begleiterkrankungen einer Spielsucht können sein, Opiatabhängigkeit, Cannabis (10-20%), Depressionen (10 - 50 %), Persönlichkeitsstörungen 30 - 80 %) und Angststörungen (10-30%).

Angesichts der hohen Komorbidität überrascht eine erhöhte Suizidalität nicht, zwischen 40 und 70% erwägen einen Suizid 10 bis 25 % unternehmen einen Suizidversuch.

Frauen spielen anders

Ca. 20% aller Menschen mit krankhaften Glücksspielverhalten in Deutschland sind Frauen. Die Krankheitssymptome bei Frauen sind dieselben wie bei Männern, dennoch gibt es Unterschiede im Spielverhalten zwischen den Geschlechtern.

Pathologische Glücksspielerinnen beginnen im Durchschnitt 10 Jahre später als betroffenen Männer ihre Spielerkarriere. Allerdings entwickeln sie dann erheblich rascher die krankhafte Symptomatik. Frauen und Männer bevorzugen das Automaten spielen, wobei Frauen mehr Zeit pro Tag mit dem Glücksspielen verbringen. Die Verschuldung bei Frauen ist im Verhältnis zu ihrem Einkommen genauso hoch wie bei Männern.

Glücksspielerinnen werden deutlich häufiger straffällig als andere Frauen, jedoch erheblich seltener, als das bei Männern der Fall ist.

Bei Frauen findet sich eine noch höhere Quote an seelischen Begleiterkrankungen als bei männlichen Glücksspielern, hier fallen besonders Depressionen und Angststörungen auf.

Als Auslöser des Glücksspielens bei Frauen kommen Angstgefühle, Trauer oder Gefühle des Ungenügens häufiger vor als bei Männern. Die Glücksspielerin sucht Ablenkung, während Männer häufiger Entspannung und das Vermeiden von Unterlegenheitsgefühlen suchen.

Glücksspiel im Internet

Das erste Online-Kasino wurde im August 1995 ins Netz gestellt. Es gibt ca. 2500 Websites (bspw. Pokerräume) mit Glücksspielangeboten, wobei bei den meisten Anbietern ein Herunterladen von Software nicht notwendig ist. Die Spielteilnahme erfolgt nach Anlegen eines Benutzerkontos, der Geldtransfer findet über Kreditkarten, Pre-Paid-Cards oder Online-Zahlungssysteme statt. Im Jahr 2007 nutzen 68% der deutschen Bevölkerung das Internet.

Das Glücksspiel im Internet kann zu einer zusätzlichen Vereinsamung führen, das Spielen wird absolut anonym, es ist durch die neuen Medien, wie Notebooks, internetfähigen Handys, Smart-Phones. praktisch rund um die Uhr und an jedem Ort verfügbar.

Eine weitere Gefahr ist, dass der Zugang häufig nicht ausreichend durch Alterschecks gesichert ist, so dass Minderjährige oft sehr leicht auf die Websites mit Glücksspielangeboten gelangen. Das Anbieten oder Vermitteln von Glücksspielen im Internet ist in Deutschland verboten (Ausnahme: Casinos mit einer staatlicher Lizenz). Dieses Verbot wird allerdings umgangen, in dem die Anbieter von Internetglücksspiel nicht in

Deutschland registriert sind, sondern im Ausland.

Teil 2: Onlinesucht

Onlinesucht in Deutschland

Einer im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums durchgeführten, am 25. September 2011 in Berlin vorgelegten Studie zufolge, gibt es in Deutschland neuen Schätzungen zufolge mehr Internetsüchtige als Glücksspielabhängige. Demnach seien in Deutschland rund 560.000 Menschen vom Internet abhängig. So sollen ein Prozent der 14- bis 64-Jährigen täglich mindestens 4 Stunden online gehen. Das entspricht etwa dem Anteil der Cannabis-Konsumenten in Deutschland. Der Anteil der Glückspielsüchtigen liegt bei etwa 0,3 bis 0,5 Prozent, das sind rund 250.000 Personen. Der Anteil der Internet-Süchtigen liegt bei den Jugendlichen höher als bei den Älteren. Laut Studie sollen 2,4 Prozent der 14- bis 24-Jährigen internetabhängig sein. 13 Prozent gelten als "problematisch in ihrer Internetnutzung". In der Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen sind 4,9 Prozent der Mädchen, doch nur 3,1 Prozent der Jungen von der Online-Nutzung abhängig. In der Gruppe der bis 24-Jährigen ist das Verhältnis in etwa gleich. Insgesamt sollen Männer in der Regel häufiger unter Internetsucht leiden als Frauen. Weibliche Nutzer konzentrieren sich dabei mit 77 Prozent stärker auf soziale Netzwerke wie Facebook oder SchülerVZ, junge Männer auf Computerspiele.

Onlinesucht-was ist das?

Die Online-, Internet- oder auch Mediensucht ist eine Suchtform, die zu den nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten oder Verhaltenssucht gerechnet wird, wie auch die Spielsucht. Darunter fällt ein breites Spektrum von Verhaltensweisen und Impulskontroll-Problemen:

- der exzessive Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen,

sozialen Netzwerken wie Face-Book

- stundenlanges Spielen und Handeln (Ebay) über das Internet
- stundenlanges Konsumieren von Sexseiten
- das zwanghafte Suchen nach Informationen im Netz
- zwanghafte Beschäftigung mit Pcs. Handys etc. an sich

Nicht das jeweilige Medium ist für die Abhängigkeitsentwicklung entscheidend, sondern die Tätigkeit, die der Nutzer so exzessiv ausübt, das sie gesundheits- und persönlichkeitsgefährdend wird.

Symptome für Online- und Computersucht: woran erkennt man süchtiges Verhalten?

Nicht alle Verhaltensweisen, die über einen längeren Zeitraum hinweg exzessiv geführt werden, sind immer gleich als süchtig einzustufen. Bei Süchtigen dient der exzessive Konsum zur Stressbewältigung und der Regulierung negativer Gefühle wie Frust, Ängste und Unsicherheiten.

Kennzeichen für Online- und Computersucht ist zweifelsohne ein übermäßig langer ununterbrochener Aufenthalt im Netz. Die Betroffenen integrieren nicht das Internet in ihr Leben, sondern ihr Leben ins Internet. Sie leiden unter dem zwanghaften Drang, sich regelmäßig exzessiv mit dem Internet beschäftigen zu müssen.

Wenn die Mediennutzung so exzessiv betrieben wird, dass sie letztlich nicht mehr selbstbestimmt ist, sind die Auswirkungen und Begleiterscheinungen vergleichbar mit den Symptomen anderer Suchterkrankungen.

Folgende Merkmale sind signifikant für eine Medien-/Onlinesucht. Man spricht von einem psychopathologischen auffälligen, abhängigen Verhalten, wenn - analog zu den substanzbezogenen Störungen -

mindestens drei der genannten Kriterien zutreffen:

1. Einengung des Verhaltensmusters:

Die Beschäftigung mit dem Internet erlangt eine herausragende Bedeutung im Leben des Betroffenen und wird zur wichtigsten Aktivität im Denken und Handeln. Der Druck, den jeweiligen virtuellen Verpflichtungen zu entsprechen, führt zur Vernachlässigung der Aufgaben im realen Leben (Schule, Beruf, Familie) oder sogar zu deren Aufgabe.

2. Regulation von negativen Gefühlen

Durch das Nutzen des Internets verspürt der Betroffene Erregung oder Entspannung. Dadurch gelingt es dem Süchtigen negative Gefühle zu verdrängen.

3. Tolerantentwicklung

Die gewünschte Wirkung kann auf Dauer nur durch Steigerung des Internetkonsums erreicht werden. Er muss immer länger online bleiben, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

4. Entzugserscheinungen

Wenn die Betroffenen gezwungen sind, das Internet weniger oder gar nicht mehr zu nutzen (PC defekt), treten Entzugserscheinungen wie innere Unruhe, Nervosität, Zittern, Schwitzen etc. auf.

5. Kontrollverlust

Süchtige können die zeitlich Dauer der Internetnutzung und/ oder den Umfang ihrer Onlineaktivitäten nicht kontrollieren. Betroffene kommen auf durchschnittlich 35 Stunden pro Woche, die sie im Netz verbringen. Bei männlichen Jugendlichen sind es mehr als 50 Stunden pro woche.

6. Rückfall

Nach Zeiten der Abstinenz oder kontrollierter Nutzung des Internets, nehmen Betroffene ihr Suchtverhalten wieder auf.

7. Schädliche Folgen im sozialem Umfeld

Aufgrund des exzessiven Verhaltens kommt es zu Problemen Am Arbeitsplatz, in der Familie und im Freundeskreis sowie zu psychischen Problemen.

Wie wird man onlinesüchtig? Die Dynamik der Suchtentwicklung

Um in eine Onlinesucht abzugleiten bedarf es keiner besonderen Voraussetzung, außer das ein Mensch aufgrund seines Wesen, seines Umfeldes und Veranlagung generell für Suchterkrankungen anfällig ist.

Probleme im sozialen Umfeld kombiniert mit der Unfähigkeit zur Konfliktlösung kann eine Onlinesucht begünstigen. Man kann nicht genau sagen wer besonders „anfällig“ für eine Onlinesucht ist. Es zeichnen allerdings Muster ab, wonach bspw. besonders häufig Jugendliche ohne Zukunftsperspektive von Onlinespielsucht betroffen sind.

Onlinesüchtige Menschen glauben im Internet das zu finden oder zu erlangen, was sie im realen Leben nicht erfahren. Zustimmung und Anerkennung. Die Betroffenen projizieren ihre Wünsche und Gefühle auf ihr Gegenüber und verlieren den Blick für die Realität. Sie verbringen mehr Zeit mit ihren virtuellen Freunden und vernachlässigen so ihr gesamtes soziales Umfeld (Job, Familie Freunde). Das erleben einer neuen idealen Identität im Netz steigert das Selbstwertgefühl, so das online sein befriedigender wirkt als die Realität, wo Misserfolge und Enttäuschungen zum Alltag gehören und frustrierend sind. Durch dieses erlangte Wohlbefinden bleiben Gefährdete sehr viel länger online als zunächst beabsichtigt.

In einer virtuellen Welt kann man alles sein. In Browsergames wie World of Warcraft bastelt man sich seinen eigenen Helden und erlebt gemeinsam mit anderen Spielern Erfolge. Der Onlinesüchtige erfährt so die Anerkennung, die der Betroffene sonst womöglich nicht erfährt. Auch

das Gemeinschaftsgefühl wird bei solchen Onlinespielen gestärkt.

Fehlen solche Erfahrungen in der Realität, entsteht eine Sehnsucht nach diesen virtuellen Welten, in denen sie sich gebraucht, respektiert und akzeptiert fühlen.

Besonders gefährdet erscheinen Menschen mit schwachem Selbstwertgefühl, die nicht fähig sind soziale Kontakte aufzubauen und zu erhalten.

Es besteht dann eine Abhängigkeit, wenn Computer und Internet im Leben der Betroffenen wichtiger werden als das reale Leben.

Onlinesexsucht: Befriedigung per Mausclick

Der Konsum von Pornographie und interaktive Sex-Konversation unterliegt einer eigenen, besonderen Dynamik. Oft geht es nur um das Sammeln pornographischer Bilder, die auf dem PC abgelegt werden und nie wieder angeschaut werden.

Eine zunehmend große Rolle spielen auch das Ausleben von Sexphantasien, die im realen Leben nicht möglich sind. Die Anonymität und Distanz zum Onlinepartner spielt dabei eine große Rolle.

Da es nahezu unendlich viele verschiedene Onlinepartner gibt, die auch unbeschränkt per Mausclick verfügbar sind, hilft den Betroffenen Größenphantasien aufzubauen, die realen Ohnmachtserlebnissen entgegenwirken. Auch der Abbau von negativen Gefühlen spielt eine Rolle. Machtausübung bei Sex-Konversationen spielt ebenso eine sehr große Rolle

Durch den übermäßigem Konsum von pornographischen Inhalten im Netz verzerrt sich die Realitätswahrnehmung des Betroffenen, so dass die Einsicht hinsichtlich der Entstehung solcher Bilder ausgeblendet wird. Das ist besonders dann problematisch, wenn es sich um Gewaltdarstellungen oder Kinderpornographie handelt, die durch Ausnutzung von Abhängigkeitsverhältnissen entstehen.

Die pornographischen Angebote im Netz sind in den letzten Jahren drastisch gestiegen, was zur Folge hat, dass das Problem der Internetsexsucht bzw. exzessiver Konsum solcher Inhalte stark zugenommen haben.

Genau wie bei den Glücksspielangeboten, besteht auch hier die Gefahr, dass Minderjährige uneingeschränkt Zugang zu solchen Seiten erlangen.

Die psychischen und sozialen Folgen der Onlinesucht

Wie bei stoffgebundenen Suchterkrankungen wie Alkohol- oder Cannabisabhängigkeit, kreisen die Gedanken des Onlinesüchtigen nur um das Suchtmittel: den PC und das Internet. Alles andere wird dem untergeordnet und vernachlässigt. Der Computer und das Internet dienen ab einem bestimmten Zeitpunkt nur noch dazu, den Alltagskonflikten und Problemen zu entfliehen, anstatt Lösungen in der Realität zu suchen.

Gelingt das, entwickelt sich, genau wie bei allen anderen Suchterkrankungen ein Suchtgedächtnis. Das Gehirn hat gelernt, der PC mit dem Internet tut mir gut, es hilft mir Stress abzubauen. Dadurch kann der Betroffene sehr schnell verlernen, Konflikte und Probleme adäquat zu bewältigen. Was dann bleibt, ist nur noch der PC, sie können keine alternativen Verhaltensmuster zur Stress oder Konfliktbewältigung entwickeln.

Eine weitere gravierende Folge von Onlinesucht besteht darin, dass Betroffene von ihren alltäglichen Aufgaben und Anforderungen abgelenkt werden. Sie leiden häufig unter Konzentrationsschwierigkeiten, die Leistungen in Schule oder Beruf lassen nach. Häufig leiden Onlinesüchtige unter chronischen Schlafmangel, weil der Internetkonsum bis spät in die Nacht dauert. Der Schlaf-Wach-Rhythmus verschiebt sich.

Des Weiteren wird die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vernachlässigt (es gibt tatsächlich Fälle, wo Betroffene vor dem PC wegen

mangelnder Ernährung zusammengebrochen und sogar gestorben sind). Die Folge ist eine Mangel- oder Fehlernährung. Als weitere Begleiterkrankungen sind Depressionen, Angstzustände und Störung der Impulskontrolle zu nennen.

Onlinesüchtige vernachlässigen ihre sozialen Beziehungen. Sie nehmen die Bedürfnisse und Ansprüche ihrer Umwelt nicht mehr wahr. Das Gefühl von Angst und Einsamkeit in wirklichen sozialen Beziehungen ist sehr stark ausgeprägt und gleichzeitig führt die Onlinesucht zu aggressiven Verhalten, wenn der Süchtige an der Internetnutzung gehindert wird.

In der Konsequenz stehen häufig die Trennung von der Familie und sogar der Verlust des Arbeitsplatzes.

Wie sieht eine Therapie von Onlinesüchtigen aus?

Hauptmotive für Betroffene, eine Therapie in Anspruch zu nehmen, sind Druck aus der Partnerschaft oder der Familie, drohender Job oder Schulverlust, manchmal auch drohende polizeiliche Maßnahmen wegen illegaler Pornographie. Folgende Schritte haben sich in der Therapie von Onlinesüchtigen bewährt:

1. Motivation des Betroffenen, sich helfen zu lassen
2. Konkretes Erfassen der Situation
3. Reduktion des Konsums, Einführung von Selbstkontrollen
4. Herausfinden von Ursachen und Hintergründen, die zu dem Verhalten geführt haben.
5. Alternative Freizeitgestaltung
6. Veränderte, gesunde Verhaltensmuster unterstützen und stabilisieren
7. Rückfallprophylaxe

