

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 41 (2015)
Heft: 2

Artikel: Jugendliche und computerbezogene Abhängigkeiten
Autor: Steiner, Olivier
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800786>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Jugendliche und computerbezogene Abhängigkeiten

Digitale Medientechnologien sind im Alltag von Kindern und Jugendlichen dauerpräsent. Studien zeigen, dass ein Teil der Heranwachsenden computerbezogene Abhängigkeiten entwickelt, die mit schwerwiegenden Belastungen der Betroffenen und des Umfelds einhergehen. Die Übergänge zwischen engagierter, exzessiver und suchtmässiger Nutzung digitaler Medien sind allerdings fließend. Die wissenschaftlich kontroverse Diskussion um das Phänomen computerbezogener Abhängigkeiten verweist auf die Notwendigkeit weiterer Forschung, insbesondere auch, um fundierte Angebote der Gesundheitsförderung, Prävention und Intervention zu entwickeln.

Olivier Steiner

Prof. Dr. phil., Soziologe, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Kinder- und Jugendhilfe, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Thiersteinallee 57, CH-4053 Basel, Tel. +41 (0)61 337 27 50, olivier.steiner@fhnw.ch, www.fhnw.ch

Schlagwörter:

Neue Medien | Onlinesucht | Diagnostik | Ätiologie | Prävalenz | Prävention |

Mediatisierung der Alltagswelt: «Always online» als Normalität

Digitale Medientechnologien durchdringen mittlerweile den Alltag eines grossen Teils der Bevölkerung und sind als mobile Medien dauerpräsent und körpernah.¹ Nach der Mediatisierung von Kommunikation und Information soll schliesslich auch die materielle Welt in das «Internet der Dinge» eingehen und Teil einer umfassenden Konvergenz, einer Verschmelzung von Subjekten mit dem Digitalen werden. Der unaufhaltbare Trend zur Mediatisierung der Alltagswelt zeigt sich am offensichtlichsten in den Mediennutzungsweisen Heranwachsender. Jährlich wiederholte Nutzungsstudien veranschaulichen die in den letzten Jahren erfolgte beispielelose Durchdringung der Alltagswelt von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien. Nach der ersten in Deutschland durchgeführten JIM-Studie (Jugend, Internet und Medien) aus dem Jahr 1998 verfügten erst 8% der befragten 12- bis 19-Jährigen über ein eigenes Mobiltelefon – im Jahr 2014 sind es 97% der 12- bis 19-Jährigen, 88% besitzen ein Smartphone mit Internetzugang.² In der Schweiz besitzen im Jahr 2013 mit 98% fast alle 12- bis 19-jährigen Jugendlichen ein Mobiltelefon, bzw. fast durchgängig ein Smartphone.³

Engagierte, exzessive und suchtmässige Nutzung digitaler Medien

Vor diesem Hintergrund sollen im vorliegenden Beitrag das Phänomen der exzessiven Nutzung bzw. Abhängigkeit Heranwachsender von digitalen Medien diskutiert werden. Seit einigen Jahren sind Berichte über Jugendliche bekannt, die sich von ihrem sozialen Umfeld, ihrer Familie, ihren bisherigen Freizeitbeschäftigungen zurückgezogen haben und in ihren Kinderzimmern bspw.

exzessiv Computerspiele spielen -insbesondere sogenannte Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG) wie World of Warcraft. Beratungsstellen berichten über KlientInnen, die exzessiv Tätigkeiten im Zusammenhang mit digitalen Medien nachgehen: Online-Glücksspiele, Chat, Pornografiekonsum, Sammeln digitaler Artefakte (bspw. exzessives Downloaden von Musik).⁴ In den vergangenen Jahren wurden verschiedene Studien durchgeführt, die zum Ziel hatten, einerseits verlässliche Zahlen zur Prävalenz computerbezogener Abhängigkeiten zu erheben und andererseits mehr über die Ursachen solchen Verhaltens zu erfahren. Zugleich sind allerdings Kontroversen darüber entstanden, welche Kriterien für die Diagnose einer computerbezogenen Abhängigkeit gelten, bzw. wann von engagiertem, exzessivem oder abhängigem Verhalten gesprochen werden kann.⁵ Neben der quantitativen Erforschung des Phänomens computerbezogener Abhängigkeiten bestehen also nach wie vor Unklarheiten über qualitative Aspekte, d.h. über den beobachteten Phänomenbereich. Golub und Lingley⁶ verweisen zudem kritisch auf die in China um sich greifende moralische Panik angesichts des Modethemas Internetabhängigkeit. Insofern ist die Erforschung computerbezogener Abhängigkeiten noch als junges Forschungsfeld mit empirisch nicht abschliessend gesicherter Datenlage zu betrachten.

Im Folgenden soll auf den aktuellen Stand des wissenschaftlichen Diskurses um die diagnostische Abgrenzung des Phänomens computerbezogener Abhängigkeit und – mit der sich daraus ergebenden Vorsicht – auf Studien zur Prävalenz und zu den Ursachen computerbezogener Abhängigkeiten eingegangen werden. Abschliessend werden Herausforderungen der Prävention und der therapeutischen sowie sozialarbeiterischen Beratung und Behandlung Betroffener beleuchtet.

Diagnostische Abgrenzung computerbezogener Abhängigkeiten

Seit einigen Jahren werden in wissenschaftlichen Publikationen unterschiedlichste Bezeichnungen für Phänomene exzessiver Computernutzung verwendet. Um hier nur eine

Auswahl zu nennen: Internetsucht, Onlinesucht, Computersucht, Mediensucht, Pathologischer Internetgebrauch, Dysfunktionaler Internetgebrauch.⁷ Die in diesen Begrifflichkeiten enthaltenen Begriffe wie Sucht, pathologische und dysfunktionale Nutzung digitaler Medien verweisen auf unterschiedliche Auffassungen über die Natur und das Ausmass psychischer Beeinträchtigungen, die mit dem beobachteten Phänomen zusammenhängen. Um allerdings verlässliche Präventions- und Behandlungskonzepte entwickeln zu können, ist nach Springer⁸ eine diagnostische Klärung des Phänomens unerlässlich.

Frühere Untersuchungen verwendeten noch ausschliesslich das zeitliche Ausmass der Nutzung als Kriterium zur Definition computerbezogener Abhängigkeiten.⁹ Eine rein zeitlich orientierte Definition vermag allerdings nicht zwischen passiver und aktiver Nutzung sowie zwischen hohem Engagement und Abhängigkeit zu unterscheiden.¹⁰ In den letzten Jahren hat sich die Diskussion computerbezogener Abhängigkeiten deshalb vermehrt an diagnostischen Kriterien stoffungebundener Abhängigkeiten orientiert.¹¹

Grundsätzlich wird an der diagnostischen Einordnung computerbezogener Abhängigkeiten allerdings kritisiert, dass eine dysfunktionale Computernutzung nicht als eigenständige Erkrankung angesehen werden könne, sondern vielmehr als Symptom bspw. depressiver Erkrankungen oder Störungen der Impulskontrolle anzusehen sei.¹² Entsprechend führen die Standardwerke der Klassifikation psychischer Störungen computerbezogene Abhängigkeiten bisher nicht als eigenständiges Störungsbild an, wobei allerdings Internet addiction im Anhang des DSM-V mittlerweile als Forschungsdiagnose aufgenommen wurde.¹³ Trotz der bestehenden nosologischen Unklarheiten können empirisch folgende Symptome bei computerbezogenen Abhängigkeiten festgestellt werden:¹⁴

- Unstillbares Verlangen («craving»: unwiderstehlicher Drang, der computerbezogenen Tätigkeit nachzugehen)
- Kontrollverlust (trotz Versuchen der Reduktion bzw. des Ablassens wird das Verhalten fortgesetzt)
- Entzugserscheinungen (Angst, Stress oder depressive Verstimmung, wenn der Computer unzugänglich ist)
- Toleranzentwicklung (zeitliche und technische Erweiterung)
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen und Verpflichtungen (Einengung des Handlungsspielraums)
- Konsum wird trotz schädlicher Folgen fortgesetzt
- Negative Begleiterscheinungen: Sozialer Rückzug, Leistungsabfall, Schlafstörungen, Verschuldung, Haltungsschäden, Mangelndes Hygieneverhalten, Mangelernährung, Übergewicht

Nach Müller¹⁵ müssen für die Feststellung einer computerbezogenen Abhängigkeit mindestens drei der ersten sechs Kriterien erfüllt sein.

Verbreitung computerbezogener Abhängigkeiten

Angesichts der ungesicherten diagnostischen Abgrenzung erstaunt es nicht, dass die in verschiedenen internationalen Studien erhobenen Prävalenzen bei Adoleszenten höchst unterschiedlich ausfallen. Die Spannweite reicht von 2,4% der 14- bis 24-Jährigen bis zu 15,3%, die einen pathologischen Internetkonsum aufweisen. In neueren Studien ist ein Trend zu eher geringeren Prävalenzwerten zu beobachten, da die Kriterien zur Indikation einer pathologischen Mediennutzung zunehmend strenger definiert werden.¹⁶ Eine aktuelle, 31 Länder vergleichende Meta-Studie¹⁷ kommt zum Schluss, dass die Prävalenzrate von Internetabhängigkeit in jenen Ländern höher ist, in welchen die Bevölkerung eine tiefere allgemeine Lebenszufrie-

denheit bekundet, eine höhere Luftbelastung vorherrscht, mehr Zeit in Verkehrsmitteln verbracht wird und das Bruttosozialprodukt tiefer ist. Die Autorinnen folgern, dass die Prävalenzrate in Westeuropa im Vergleich deshalb so tief sei, weil trotz hoher Verbreitung digitaler Medien und Breitbandanschlüssen die allgemeinen Lebensbedingungen besser als in anderen Regionen der Welt sind. Die in Deutschland geführte PINTA-Studie¹⁸ weist für die 14- bis 24-Jährigen 2,4% und für die 14- bis 16-Jährigen 4% Internetabhängige aus. Diese Prävalenzzahlen verdeutlichen, dass bezüglich der Abhängigkeit von digitalen Medien unter Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen nicht von einer dramatischen Verbreitung ausgegangen werden kann. Zudem ist zu berücksichtigen, dass exzessive Mediennutzung im Jugendalter oftmals ein transitorisches, d.h. vorübergehendes, Phänomen ist.¹⁹ Springer²⁰ spricht in diesem Zusammenhang von der Gefahr der «Überschuss-Pathologisierung» durch Querschnittstudien, die biographische Verläufe vernachlässigen, da die Erhebungen nur zu einem Zeitpunkt durchgeführt werden.

Personale, soziale und mediale Ursachen computerbezogener Abhängigkeiten

Von einer computerbezogenen Abhängigkeit Betroffene stehen oftmals unter grossem Leidensdruck. Meist gehen mit einer computerbezogenen Abhängigkeit schwerwiegende depressive, narzisstische und neurotische Störungen einher, wobei angenommen wird, dass psychische Störungen sowohl Auslöser für die Ausbildung einer computerbezogenen Abhängigkeit sein können, wie auch die fortgesetzte Abhängigkeit psychische Störungen hervorrufen oder verstärken kann.²¹ Computerbezogene Abhängigkeiten im Jugendalter stehen zudem oftmals in Zusammenhang mit schwerwiegenden Familienkonflikten, schwerer Elterngewalt, väterlicher Entfremdung, mangelnder familiärer Einbindung sowie mit einem problematischen Mediennutzungsverhalten und medienerzieherischen Handeln der Eltern.²² Die Prävalenz bei Computerspielabhängigkeit liegt nach einer Studie von Rehbein, Kleimann und Mössle²³ bei 15-jährigen Jungen mit 3% ungleich höher als bei Mädchen mit 0,3%. Die das Phänomen Internetabhängigkeit untersuchende PINTA Studie hingegen weist für 14- bis 16-jährige Mädchen eine höhere Betroffenheit (4,9%) als für Jungen auf (3,1%). Dies könnte mit der intensiveren kommunikativen Nutzung digitaler Medien durch Mädchen erklärbar sein. Unter den von computerbezogenen Abhängigkeiten Betroffenen sind sozio-ökonomisch benachteiligte und bildungsferne Heranwachsende überrepräsentiert.²⁴ Neben personalen und sozialen Einflussfaktoren auf die Entstehung einer computerbezogenen Abhängigkeit sind zudem Merkmale der Medien selbst hoch bedeutsam: Computerbezogene Abhängigkeiten entstehen oftmals im Zusammenhang mit der Nutzung von Kommunikationsplattformen, bspw. Social-Networking-Plattformen oder Onlinespielen. Hierbei sind soziale Erwartungshaltungen der Teilnehmenden und Rollenübernahmen (bspw. Avatare) bedeutsame Faktoren, die die Entstehung einer computerbezogenen Abhängigkeit begünstigen können.

Herausforderungen in der Prävention und Behandlung computerbezogener Abhängigkeiten

Eine grundsätzliche Herausforderung stellt sich in der Prävention und Behandlung computerbezogener Abhängigkeiten angesichts der Tatsache, dass die Nutzung digitaler Medien Teil der alltäglichen Lebenswelt und darüber hinaus zu einer Notwendigkeit für die soziale und berufliche Integration in die moderne Gesellschaft geworden ist. Lutz, Rösch und Seitz²⁵ merken diesbezüglich treffend an, dass eine exzessive Internetnutzung gegenwärtig eine Voraussetzung für die Partizipation an der Gesellschaft sei. Aus dem bisher Dargestellten können für die

Prävention und Behandlung computerbezogener Abhängigkeiten abschliessend einige grundsätzliche Folgerungen abgeleitet werden:

Primärprävention und Gesundheitsförderung

- Verbesserung der ökologischen und sozial-räumlichen Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen, insbesondere auch Angebote an Gestaltungs- und Partizipationschancen für Heranwachsende.
- Medienerzieherische Bildung von Familien und Lehrkräften. Neben der Förderung des medienerzieherischen Handelns von Eltern auch Bildungsangebote zu Konfliktlösung in Familien und zu familiärer Einbindung.
- Aufnahme des Abhängigkeitspotenzials digitaler Medien in Prüf- und Bewilligungsverfahren des Jugendmedienschutzes.
- Berücksichtigung von Diversitätsaspekten der Zielgruppe (bspw. Geschlecht, Alter, Bildung, sozio-ökonomischer Hintergrund).

Sekundärprävention

- Unterstützungsangebote in den Schulen, insbesondere auch für Eltern mit gefährdeten oder manifest internetabhängigen Kindern. Strategien zur Erreichung der durch Unterstützungsangebote oftmals schwer erreichbaren, sozio-ökonomisch benachteiligten Familien (Kooperation Eltern, Schule, Jugendliche).
- Virtuell aufsuchende Sozialarbeit: Konzepte einer aufsuchenden Sozialarbeit, die Betroffene virtuell kontaktiert (Foren, Chats, Onlinerollenspiele).
- Sensibilisierung, Qualifizierung und Weiterbildung der Fachpersonen in Suchtberatungsstellen, Entzugskliniken, psychiatrischen Einrichtungen.

Intervention

- Ausbau ambulanter und stationärer Angebote der Beratung und Behandlung bei pathologischer Computernutzung.
- Differenziertes Assessment: Gerade angesichts der fließenden Übergänge zwischen hohem Engagement, exzessiver und abhängiger Computernutzung sowie möglicher Komorbidität ist eine sorgfältige Einschätzung der Vorgeschichte und Problematik zentral.
- Behandlungsstrategien bei Internetabhängigkeit: Eingesetzt werden bspw. kognitiv-verhaltensorientierte Verfahren, Selbsthilfegruppen, Familientherapie, psycho-educative Verfahren und Konfrontationstherapie. Es besteht ein hohes Forschungsdesiderat an wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit psychotherapeutischer oder sozialarbeiterischer Beratungen/Behandlungen im Bereich computerbezogener Abhängigkeiten. ●

Literatur

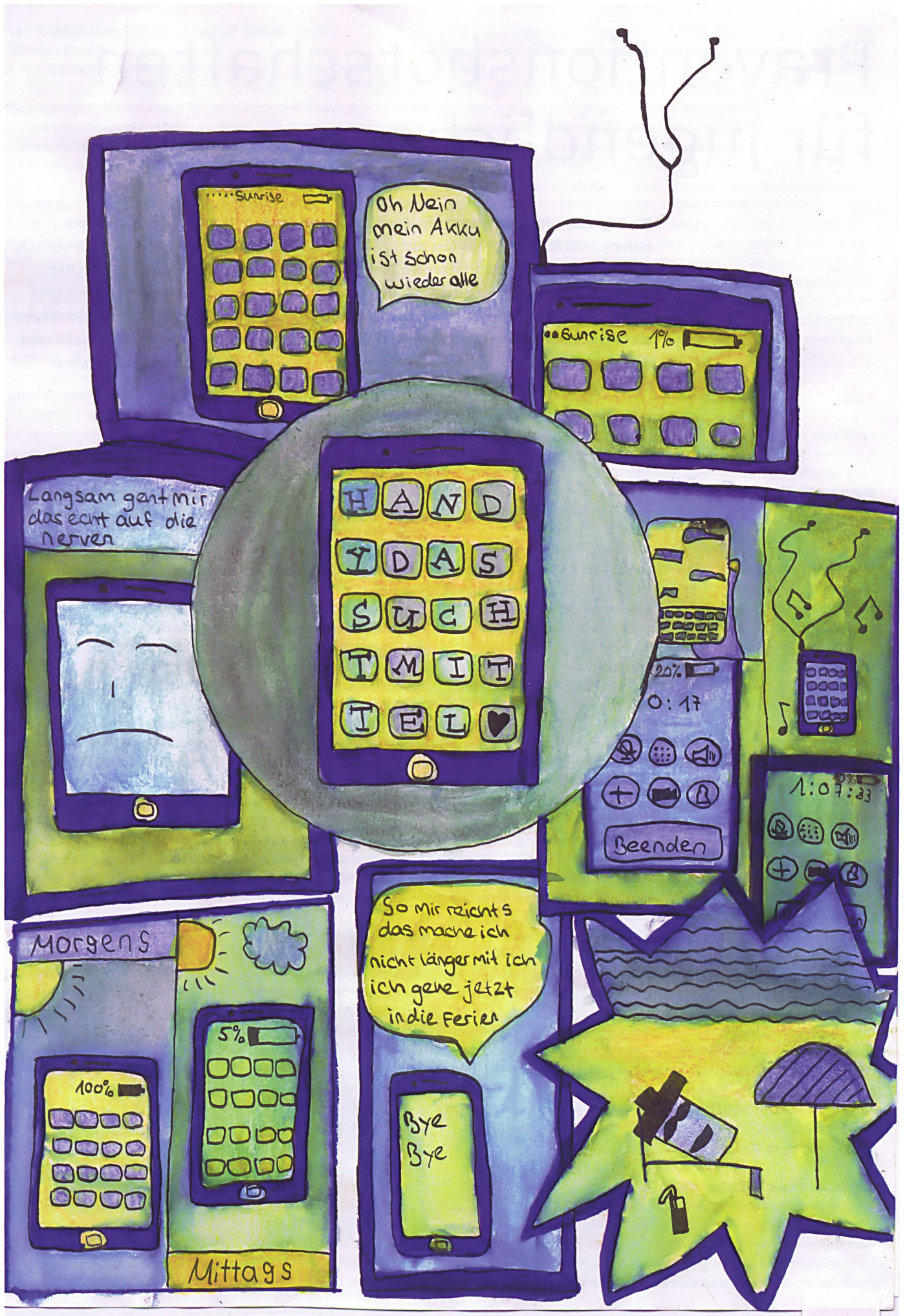
- Bilke-Hentsch, O./Aden, A./Lemenager, T. (2014): Pathologischer PC- und Internetgebrauch bei Kindern und Jugendlichen. *Psych up* 2014: 309-324.
- Binggeli, U. (2009): «Das Internet ist ein totaler Beschleuniger». *Sozial Aktuell* 7: 7-9.
- Cheng, C./Li, A.Y.-I. (2014): Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12): 755-760.
- Czincz, J./Hechanova, R. (2009): Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services* 27(4): 257-272.
- Golub, A./Lingley, K. (2008): «Just like the Qing Empire»: Internet addiction, MMOGs, and moral crisis in contemporary china. *Games and Culture* 3(1): 59-75.
- Ju-Yu, Y./Chih-Hung, K./Cheng-Fang, Y./Hsiu-Yueh, W./Ming-Jen, Y. (2007): The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia,

and hostility. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine* 41(1): 93-98.

- Kammerl, R./Hirschhäuser, L./Rosenkranz, M./Schwinge, C./Hein, S./Wartberg, L./Petersen, K. U. (2012): EXIF – Exzessive Internetnutzung in Familien. Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-)erzieherischen Handeln in den Familien. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- Livingstone, S. (2009): On the mediation of everything: ICA presidential address 2008. *Journal of Communication* 59(1): 1-18.
- Lutz, K./Rösch, E./Seitz, D. (Eds.) (2012): Partizipation und Engagement im Netz. Neue Chancen für Demokratie und Medienpädagogik. München: kopaed.
- MPFS (1998): JIM-Studie 98. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- MPFS (2014): JIM-Studie 2014. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. URL: <http://tinyurl.com/685phas>, Zugriff: 18.08.2013.
- Müller, K. (2013): Spielwiese Internet. Sucht ohne Suchtmittel. Berlin u. a.: Springer.
- Murali, V./George, S. (2007): Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment* 13(1): 24-30.
- Peukert, P./Wölfling, K./Bilke, O./Spitzcok von Brinsink, I. (2011): Computerspiel- und Internetabhängigkeit. S. 220-227 in: A. Batra (Hrsg.), *Praxisbuch Sucht: Therapie der Suchterkrankungen im Jugend- und Erwachsenenalter*. Stuttgart, New York: Thieme.
- Rehbein, F./Kleimann, M./Mössle, T./T. (2009): Exzessives Computerspielen und Computerspielabhängigkeit im Jugendalter. Ergebnisse einer deutschlandweiten Repräsentativbefragung. *Die Psychiatrie* 6(3): 140-146.
- Rosenkranz, M./Kammerl, R./Hirschhäuser, L./Schwinge, C./Hein, S./Wartberg, L. (2013): Risikofaktoren für Probleme mit exzessiver Computer- und Internetnutzung von 14- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse einer deutschlandweiten Repräsentativerhebung. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*(1): 87-103.
- Rumpf, H.-J./Meyer, C./Kreuzer, A./John, U. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA): Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck: Forschungsverbund EARLY INTERVENTIONS in health-risk behaviors.
- Springer, A. (2009): Internet-Abhängigkeit – die grosse Ungewissheit. *Wien Klinische Wochenschrift* 121: 483-485.
- te Wildt, B.T./Putzig, I./Zedler, M./Ohlmeier, M.D. (2007): Internetabhängigkeit als ein Symptom depressiver Störungen. *Psychiatrische Praxis*, 34(3): 318-322.
- Willemse, I./Waller, G./Genner, S./Suter L./Oppliger S./Huber, A.L./Süss, D. (2014): JAMES. Jugend, Aktivitäten, Medien. Erhebung Schweiz: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Departement Angewandte Psychologie. www.tinyurl.com/qjcsuu, Zugriff: 10.02.2015.
- Young, K.S. (1998): Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology/Behavior* 3(1): 237-244.

Endnoten

- 1 Vgl. Livingstone 2009.
- 2 Vgl. MPFS 1998; MPFS 2014.
- 3 Vgl. Willemse/Waller et al. 2014.
- 4 Vgl. Binggeli 2009; Müller 2013: 22.
- 5 Vgl. Bilke-Hentsch/Aden et al. 2014; Peukert/Wölfling et al. 2011; Springer 2009.
- 6 Vgl. Golub/Lingley 2008.
- 7 Vgl. Czincz/Hechanova 2009; Müller 2009.
- 8 Vgl. Springer 2009.
- 9 Murali/George 2007: 24.
- 10 Vgl. Rosenkranz/Kammerl et al. 2013: 100.
- 11 Müller 2013: 13f.
- 12 Vgl. Ju-Yu/Chih-Hung et al. 2007; te Wildt/Putzig et al. 2007.
- 13 Müller 2013: 9.
- 14 Vgl. Young 1998.
- 15 Müller 2013.
- 16 Müller 2013: 22.
- 17 Vgl. Cheng/Li 2014.
- 18 Rumpf/Meyer/Kreuzer/John (2011).
- 19 Kammerl/Hirschhäuser et al. 2012: 139.
- 20 Springer 2009: 485.
- 21 Müller 2013: 7.
- 22 Kammerl et al. 2012: 32f., 133ff.
- 23 Rehbein/Kleimann/Mössle 2009.
- 24 Rosenkranz/Kammerl et al. 2013: 94
- 25 Vgl. Lutz/Rösch et al. 2012.



.....Sunrise

Oh Nein
mein Akku
ist schon
wieder alle

..Sunrise 1%

Langsam geht mir
das echt auf die
Nerven



H A N D
Y D A S
S U C H
T M I T
T E L

20%
0:17
Beenden



1:07:33

Morgens

100%



5%

Mittags

So mir reicht's
das mache ich
nicht länger mit ich
gehe jetzt
in die Ferien

Bye
Bye

