

Internetnutzungsstörung – Sozialarbeiterische Praxis im Kontext exzessiver Mediennutzung

Ina Busack, Dimitrij Müller

Frühintervention und Beratung exzessiver Mediennutzung und Internetnutzungsstörung im Zentrum für Verhaltenssucht der Caritas Berlin

Das Zentrum für Verhaltenssucht hat sich im Jahr 2024 als Dach über die Beratungsstelle „Café Beispiellos + Lost in Space“ mit dem Frühinterventions- sowie dem Präventionsbereich gebildet. Ursprünglich im Jahr 1987 für Betroffene zum Thema Glücksspiel gegründet, erweiterte sich die Beratungsstelle ab 2006 um weitere medienbezogene Themen. Zunächst allen voran um das Thema Gaming, unter anderem aufgrund der aufkommenden Online-Multiplayer-Spiele wie „World of Warcraft“. Orientiert an den Bedarfen der Ratsuchenden kamen im Laufe der Jahre die Themen Social Media, Streaming, Online-Shopping sowie Pornografie im Beratungsspektrum hinzu. Die Beratung und weitere sozialarbeiterische Praxis zu den unterschiedlichen Verhaltenssuchten fanden bereits weit vor der Aufnahme der Kategorie „Disorders due to addictive behaviour“ im Diagnosewerk ICD-11 (World Health Organization, 2022) statt.

Neben Einzelberatungsgesprächen und den angeleiteten spezifischen Gesprächsgruppen ab 18 Jahren bietet das Zentrum eine Freizeitgruppe, Nachsorgegruppe und die Weitervermittlung in Psychotherapie, stationäre Reha, Selbsthilfe sowie andere Maßnahmen an. Personen, die die Beratung zur Internetnutzungsstörung in den letzten sechs Jahren neu aufgesucht haben, waren im Schnitt 30 Jahre alt. Sie gaben den Störungsbeginn zehn Jahre vor Betreuungsbeginn an, wodurch Ratsuchende häufig ein chronifiziertes Verhalten aufzeigen. Die Geschlech-

terverteilung laut Selbstauskunft von 2019 bis 2023 stellt sich wie folgt dar: 87,4 % der Ratsuchenden gaben männlich, 12,3 % weiblich, 0,3 % divers an. Mit Blick auf die Zielgruppen im Frühinterventionsbereich ist wichtig, dass es sowohl einen substanziellen Anteil an betroffenen Frauen wie Männer gibt, wobei Frauen aus unterschiedlichen Gründen seltener in die Beratung zu Verhaltenssuchten kommen (Müller et al., 2019). Neben der Beratung von Betroffenen bietet das Zentrum für Verhaltenssucht zudem Beratung für Angehörige sowie Online-Informationsveranstaltungen für Eltern und Fortbildungen für Fachkräfte an.

Im Jahr 2022 entstand der Frühinterventionsbereich „Lost in Space mobil“ mit dem Ziel, Jugendliche und junge Erwachsene mit einer riskanten Mediennutzung frühzeitig zu erreichen. Dabei geht es um die Unterstützung, einen bewussten und verantwortungsvollen Medienumgang zu finden. Dies geschieht durch Kooperation mit Einrichtungen der Ausbildung und Qualifizierung, Hochschulen, Therapieeinrichtungen, Kliniken und Gesundheitszentren sowie verschiedenen Wohn- und Betreuungsformen. Neben der Kurzberatung für Jugendliche ab circa 15 Jahren über eine offene Online-Sprechstunde sowie Beratung vor Ort, findet durch den Frühinterventionsbereich kollegiale Beratung unter anderem für Fachkräfte aus Jugendwohngruppen oder betreutem Einzelwohnen statt. Um den Reflexionsprozess anzuregen und für das Thema zu sensibilisieren, aber gleichzeitig einer Stigmatisierung Betroffener vorzubeugen, werden Workshops mit der Risikogruppe in den unterschiedlichen Settings vor

Ort durchgeführt.

Der Präventionsbereich des Zentrums für Verhaltenssucht „DIGITAL – voll normal?!“ ist seit seiner Gründung im Jahr 2013 mit zeitlich begrenzten Projektfinanzierungen konfrontiert. Aufgrund dessen stand der Bereich schon zweimal vor dem Aus. Der Bereich bietet mit Blick auf die Vorbeugung exzessiver und suchtartiger Mediennutzung intensive Fachkräftefortbildungen für Schulen, Kinder- und Jugendwohngruppen, Hilfen zur Erziehung sowie Fachkräfte im Kontext Schule. Außerdem erfolgt die präventive Arbeit mit Eltern, welche einen Rahmen zum Austausch und der Reflexion (früh-)kindlicher Mediennutzung bietet. Zusätzlich werden Veranstaltungen für Klassen, vor allem im Oberschulkontext, angeboten.

Blick in die Praxis: Was macht junge Menschen besonders anfällig für exzessive Mediennutzung?

Das Jugend- sowie junge Erwachsenenalter bringt verschiedene Herausforderungen mit sich, die sich auf die Mediennutzung auswirken können. Neben biologischen Prozessen, wie der Reifung des Gehirns, spielen psychologische, soziale sowie dem Medium inhärente Faktoren eine Rolle.

In unserer Praxis sind immer wieder folgende Themen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, zu beobachten: Jungen Menschen fällt häufig ein vorausschauendes, zielgerichtetes, verantwortungsvolles und kontrolliertes Handeln schwer. Dies lässt sich auf den noch nicht fertig ausgebildeten Präfrontalen Cortex (Impulskontrolle) gegenüber dem bereits ausgereiften Limbischen System (Spaß, Belohnung, Kick) zurückführen (Konrad et al., 2013). Die unterschiedlichen Reifestadien wirken sich bei den jungen Menschen auf das Thema Mediennutzung aus und es können Diskussionen und Konflikte mit Erziehungspersonen, aber auch Schwierigkeiten bei Ver selbstständigkeitsprozessen entstehen. Mit Reifung des Präfrontalen Cortex kann sich die exzessive Mediennutzung auswaschen. Das Erlernen eines bewussten Medienumgangs kann die Phase bis dahin positiv beeinflussen.

Der strukturelle Aufbau von unter anderem Social Media, Games und Streaming-Plattformen sorgt dafür, dass es Personen schwer gemacht wird, die Nutzung zu beenden, ob erwachsen oder jugendlich. Immer wieder gibt es Anreize, die das Belohnungssystem im Gehirn ansprechen und zu einem Ausstoß von Dopamin und Serotonin führen und für gute Gefühle bei den Nutzenden sorgen. In der

Praxis sind wir häufig mit Personen konfrontiert, die negative Erfahrungen machen, beispielsweise aufgrund von Mobbing und Ausgrenzung, Einsamkeit, Trennungen in der Familie, Antriebslosigkeit, Selbstwertproblemen, sozialen Ängsten, Unsicherheiten wegen fehlender oder unsicherer beruflicher Perspektiven oder aufgrund von Überforderung durch Leistungsdruck. Im Jugend- sowie jungen Erwachsenenalter werden Bewältigungsstrategien zum Umgang mit negativen Erfahrungen, Stress, Emotionen, Gefühlen und belastenden Lebenssituationen erprobt. Viele Ratsuchende nutzen dafür vor der Inanspruchnahme von Hilfen vorrangig digitale Medien. Häufig fehlt es jedoch an Unterstützung bei der Suche und dem Erproben weiterer Strategien.

Medien werden so zur Kompensation bei Problemen als dysfunktionale Bewältigungsstrategie eingesetzt. Dieses Verhalten kann sich in Zusammenspiel mit weiteren Faktoren bis hin zu einer Internetnutzungsstörung chronifizieren.

Mit der Mediennutzung ist das Thema der Identitätsfindung eng verknüpft, welches im Jugendalter eine zentrale Rolle spielt. Jugendliche berichten, dass Erfahrungen weniger im Freundeskreis von Angesicht zu Angesicht gemacht werden, sondern sich auf Social Media oder in Multiplayer-Games verlagern. Digitale Medien können zudem strukturgebend für Jugendliche und junge Erwachsene auf der Suche nach Orientierung sein. Dies zeigt sich beispielsweise bei Personen, die ein Computerspiel genau kennen, sich dort an Regeln halten und in Form von erlernten Automatismen Schemata folgen.

Ebenfalls eine zentrale Rolle spielen der Kontakt zur Peergroup sowie die natürliche Entwicklungsaufgabe, sich von der Welt der Erwachsenen abzugrenzen und gleichzeitig beim Übergang in die selbige den eigenen Weg zu finden. Damit verbunden ist der Wunsch nach Zugehörigkeit, Anerkennung, Bestätigung, Wertschätzung sowie Orientierung an dem Verhalten anderer Personen. Aufgrund niedriger Hürden bei der Mediennutzung wird dies häufig digital ausgelebt. Das Überangebot an Medieninhalten kann wiederum zu der Angst führen, etwas zu verpassen („FOMO“ – Fear Of Missing Out). Auch in Bezug darauf, den Anschluss zur eigenen Peergroup zu verpassen.

Allgemein sind Gründe für die Nutzung digitaler Medien im Jugendalter vielfältig. So können digitale Medien zur Befriedigung von Grundbedürfnissen, der Flucht aus dem Alltag, aber auch als „Safe Space“ genutzt werden.

Problemwahrnehmung von betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Bei der Problemwahrnehmung von Betroffenen muss zwischen der Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung des Umfelds unterschieden werden. Häufig sind beide nicht deckungsgleich. Unsere Erfahrung zeigt: Problemeinsicht, Änderungsmotivation und der Umgang mit Ambivalenzen spielen eine zentrale Rolle in der sozialarbeiterischen Praxis. Zudem geht es um die Abgrenzung von einem risikoarmen Medienverhalten als Hobby gegenüber einem riskanten bis hin zu suchtartigen Verhalten.

Um die Reflexion der Mediennutzung anzuregen und sich einer möglichen problematischen Nutzung zu nähern, ist eine offene, zugewandte, interessierte und akzeptierende Haltung gegenüber der Zielgruppe wichtig. Dies ermöglicht, neben positiven Aspekten der Mediennutzung, auch über möglicherweise bereits vorhandene negative Konsequenzen mit Personen ohne Leidensdruck ins Gespräch zu kommen. Häufig werden folgende negative Konsequenzen als erstes wahrgenommen: Einfluss auf den Schlaf, Schwierigkeiten beim Lernen, Konflikte mit dem Umfeld sowie das Fehlen anderer Freizeitaktivitäten. Über die Stundenanzahl und inhaltliche Nutzung mobiler Endgeräte kann eine Reflexion angeregt werden. Dabei wird häufig erkannt, dass mobile Endgeräte viel in Situationen genutzt werden, in denen die Personen mit anderen Dingen beschäftigt sind. In der Regel können sie dann nicht sagen, was sie sich konkret angesehen haben.

Der Wahrnehmung weiterer negativer Konsequenzen geht häufig ein Versuch zur Einschränkung der Mediennutzung voran. Dies kann die zeitliche Einschränkung der Nutzung oder das Löschen von Apps sein. Ziel ist es, Automatismen zu durchbrechen und so die entgleitende Nutzung zu kontrollieren. Gelingt dies nicht, kommen häufig folgende Problembereiche dazu: Kontrollverlust, Einschränkungen im Alltag, fehlende Tagesstruktur, Vereinsamung, Isolation, Leidensdruck, Perspektivlosigkeit, veränderte Wirkung des Suchtmittels (Toleranzentwicklung; Dopaminausschüttung ist weniger stark, die Nutzung macht keinen Spaß mehr, erscheint sinnlos), Versagensängste und Frustration. Hier kann in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen angesetzt werden. Die Mediennutzung soll Hobby bleiben. Daher ist es sinnvoll, sich möglichst frühzeitig im Sinne eines selbstständigen Handelns der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit der eigenen Mediennutzung sowie möglichen Risikofaktoren auseinanderzusetzen. Wird ein Problem wahr-

genommen, geht es um die Entscheidung für einen kontrollierten Umgang gegenüber einer Abstinenz. Hier wird sich am Ampelmodell orientiert mit den Fragen: Welche Form der Mediennutzung ist ungefährlich? Bei welcher Form könnte die Kontrolle entgleiten und eine erhöhte Aufmerksamkeit notwendig sein? Welche Nutzung sollte vermieden oder stark eingeschränkt werden?

Das Umfeld nimmt aufgrund des Mediennutzungsverhaltens vor allem negative Konsequenzen in Schule und Beruf, das Fehlen anderer Freizeitaktivitäten, familiäre Konflikte sowie körperliche Vernachlässigung wahr. Eine Einschätzung über das Vorliegen eines suchtartigen Verhaltens sowie Unterstützung beim Umgang mit der Situation sind dann hilfreich. Bei der Beratung von Eltern gilt es zu klären, ob die Vermittlung an eine Erziehungs- und Familienberatung angezeigt ist.

Was fehlt, um jungen Menschen noch besser zu helfen?

Wie aus den vorangegangenen Ausführungen deutlich wird, braucht es beim Thema Mediennutzung einen ganzheitlicheren Blick auf Jugendliche und junge Erwachsene. Denn nicht Medien allein sind „schuld“ an einer exzessiven Nutzung. Es benötigt ein Zusammenspiel verschiedener Professionen sowie Unterstützung für das Umfeld. Für Fachkräfte, die sich mit dem Thema Mediennutzung auseinandersetzen, braucht es passende flexible Angebote auch aus dem Bereich der Internetnutzungsstörung.

Um Jugendliche und junge Erwachsene mit einer riskanten Mediennutzung frühzeitig zu erreichen, braucht es an Orten, an denen sie sich aufhalten, entsprechende Angebote. Es braucht einen Raum zum Austausch und Reflektieren des eigenen Verhaltens, zur Sensibilisierung für das Thema sowie zur Anregung einer Änderungsmotivation, um Eigenverantwortung zu steigern und bei einem gesunden und bewussten Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen. Jugendliche und junge Erwachsene in Workshops äußern, dass für sie besonders der Austausch mit anderen Personen gewinnbringend sei, die ähnliche Erfahrungen, wie sie selbst machen. Sie hätten so das Gefühl, nicht allein mit Problemen und Herausforderungen zu sein. Zudem würden sie Anregungen aus den Erfahrungen der anderen für sich selbst mitnehmen.

Für Personen, die sich in der Beratung Unterstützung suchen, braucht es entsprechende Stellen, die schnell und unkompliziert Termine vorhalten

können. Spätestens hier schließt sich der Kreis in Bezug auf stabile, dem großen Hilfebedarf angemessene, Finanzierungen.

Um das Risiko für Jugendliche und junge Erwachsene durch Medien selbst zu minimieren, kann auf technischer Seite noch einiges getan werden. Eine Möglichkeit ist die Voreinstellung von Schutzmaßnahmen in Apps und Games. Hierbei kommt es darauf an, dass diese bereits voreingestellt sind und aktiv ausgeschaltet werden müssen, sprich dass sie nicht erst angeschaltet oder spezielle Apps dafür installiert werden müssen. Erziehungsberechtigte äußern in der Praxis, dass sie den Wunsch hätten, technische Schutzmaßnahmen für Kinder zu nutzen, es aber eine Diskrepanz zwischen dem Wissen und den Ressourcen zur Umsetzung hierfür gäbe. Solche Voreinstellungen würden somit nicht nur die Jugendlichen selbst, sondern auch ihr Umfeld unterstützen. Entsprechende Gesetzesvorgaben würden die Medienbranche nicht nur in diesem Fall mehr in die Pflicht nehmen.

Abschließend wäre es wünschenswert, dass das Thema der exzessiven Mediennutzung und Internetnutzungsstörung weiterhin sowohl in der Öffentlichkeit als auch auf politischer Ebene präsent bleibt. Dabei sollte es jedoch weder zu einer Verharmlosung der Risiken noch zu einer Bagatellisierung des Problems kommen – ebenso wenig wie zu einer Stigmatisierung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Literatur

- Konrad K., Firk C., Uhlhaas P.J. (2013): Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International* 110(25): 425–31. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0425; <https://www.aerzteblatt.de/archiv/141049/Hirnentwicklung-in-der-Adoleszenz> [Abgerufen am 17.12.2024]
- Müller K. W., Wölfling K., Brand A., Scherer L., Mader L., Dreier M., (2019): Internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen: Nosologische Besonderheiten und deren Effekte auf die Inanspruchnahme von Hilfen (IBSfemme) Abschlussbericht zum Projekt ZMVI1-2517FSB804, S.71; https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/IBSfemme_Abschlussbericht.pdf [Abgerufen am 17.12.2024]
- World Health Organization. (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision) Disorders due to addictive behaviours; <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentify%2f499894965> [Abgerufen am 17.12.2024]

Zu den Personen

Ina Busack ist Sozialarbeiterin B.A. und Medienpädagogin. Sie arbeitet im Zentrum für Verhaltenssucht der Caritas Berlin im Frühinterventionsbereich Lost in Space mobil.

Dimitrij Müller ist Sozialarbeiter B.A. und Suchtberater. Er arbeitet im Zentrum für Verhaltenssucht der Caritas Berlin in den Bereichen Frühintervention und Beratung.