

**Wissenschaftliche Studie zu konstruktivem vs. problematischem
Internetgebrauch in der Schweiz
Kooperation zwischen der Humboldt Universität Berlin und der
Offenen Tür Zürich**

Das Phänomen Internet-Sucht konnte aufgrund einer wissenschaftlichen Studie der Humboldt Universität Berlin in Kooperation mit der Offenen Tür Zürich auch in der Schweiz nachgewiesen werden. Aufgrund einer anonymen Online-Erhebung an der 565 Internetnutzer teilnahmen, gelten 2,3% als süchtig und verbringen durchschnittlich 35h pro Woche auf dem Netz. Weitere 3,7% müssen als gefährdet bezeichnet werden und sind 20h pro Woche online. Bei über 2 Mio. Menschen, die im Januar 2001 in der Schweiz das Internet nutzten, müssen wir auch nach einer vorsichtigen Einschätzung, mit über 50'000 Süchtigen und Gefährdeten rechnen.

2/3 der Abhängigen sind unter 20 Jahre alt, männlich und leben ohne festen Partner. Jugendliche gehören somit eindeutig zur Risikogruppe. Präventive Massnahmen und weitere Untersuchungen, um das genaue Ausmass des Phänomens zu ermitteln, drängen sich auf.

Vorgeschichte der Schweizer Studie

Im November 99 initiierte die Sozialpsychologische Beratungsstelle Offene Tür Zürich eine Selbsthilfegruppe für Internetabhängige und löste damit eine Diskussion zum Phänomen Internet und dessen psychosoziale Auswirkungen aus. Im Rahmen des 30 jährigen Jubiläums der Offene Tür Zürich wurde im September 2000 eine internationale Fachtagung zum Thema: Online zwischen Faszination und Sucht organisiert. Zu dieser Thematik gibt es bereits verschiedene Befunde aus den USA und auch aus dem deutschsprachigen Raum, während aus der Schweiz keine aktuellen Resultate zur Internetabhängigkeit vorhanden sind. Die letzte Studie aus

der Schweiz mit 454 onlinebefragten Teilnehmern von Egger&Rauterberg (<http://www.ipo.tue.nl/homepages/mrauterb/ibq/res.htm>) stammt aus dem Jahr 1996.

In Zusammenarbeit mit Prof. Jerusalem, der Humboldt-Universität zu Berlin und dem Provider Bluwin AG wurde eine Schweizer Stichprobe zu konstruktivem vs. problematischem Internetverhalten erhoben.

Prof. Jerusalem , Inhaber des Lehrstuhles für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt Universität Berlin beforscht seit 1999 die Thematik. Weitere Informationen zum Forschungsprojekt der Humboldt Universität finden Sie unter <http://psilab.educat.hu-berlin.de/jerusalem/>.

Ziel

Ziel der Untersuchung war es Hinweise über das Phänomen Internetsucht in der Schweiz zu erhalten. Dabei interessierte vor allem Aussagen über Personen machen zu können, die in diese Abhängigkeit geraten. Zusätzlich ging es darum Hinweise zu erhalten, die Rückschlüsse auf den Anteil und die absoluten Zahlen von Abhängigen oder gefährdeten Internetnutzern zu erhalten.

Da sich die sozialpsychologische Beratungsstelle Offene Tür Zürich für Selbsthilfe, Behandlung und präventive Massnahmen engagiert sind die Daten für die praktische Arbeit von Bedeutung. Ziel dabei ist es Betroffene zu unterstützen das Internet konstruktiv und gewinnbringend in ihren Alltag zu integrieren.

Vorgehen

Bei der Befragung waren wir natürlich an der Mitarbeit normaler Internet-Nutzer wie auch spezifischer Subgruppen interessiert (z.B. intensive Nutzer). Demzufolge wurden alle Netznutzer zur Mitarbeit aufgerufen.

Am 23.9.00 wurde im Rahmen einer Chatparty, das heisst einem Fest mit ca 400 Besuchern, die sich vorwiegend übers Internet kennen, Benutzer "face to face" über ihr Internetverhalten befragt. Anhand standardisierter Interviews wurden 17 Personen befragt. Damit konnten Erfahrungen in Bezug auf die Wirkungsweise des von Prof. Jerusalem der Humboldt Universität Berlin entwickelten Fragebogens gemacht werden. Der Fragebogen wurde vom 24.9. 00 bis zum 31.1.01 auf der Homepage

von Bluwin auf der Zugangsseite zu den Chats und der Homepage der Offenen Tür Zürich verlinkt.

578 Fragebogen wurden vollständig ausgefüllt, wobei 13 ausgeschieden wurden, da es sich um Personen handelt, die im Bereich Psychologie tätig sind. Somit konnten 565 Bogen ausgewertet werden.

Fragebogen

Der Fragebogen stammt aus der vierten Phase der wissenschaftlichen Studien von Professor Jerusalem. Die Fragen, insgesamt 116, sind nach theoretischen Konstrukten geordnet und umfassen 5 Bereiche: Netznutzung, Internetabhängigkeit, Personenmerkmale (Selbstwirksamkeit, Einsamkeit, Coping, Impulsivität, Komorbidität), Demographie.

Sucht wird aufgrund psychologischer Modelle erschlossen und mit der direkten Selbsteinschätzungen der Befragten verglichen. Die Zeitdauer auf dem Netz gilt nicht als Suchtkriterium. Abhängigkeit wurde anhand von 23 Einzelfragen erhoben, die folgende Konstrukte umfassen: Kontrollverlust (Beispiel: „Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.“); Entzugserscheinungen (Beispiel: „Wenn ich längere Zeit nicht im Internet bin, werde ich unruhig und nervös.“), Toleranzentwicklung (Beispiel: „Mein Verlangen danach, mehr Zeit im Internet zu verbringen, hat sich im Vergleich zu früher ständig erhöht.“); negative Auswirkungen auf sozialen Beziehungen (Beispiel: „Seitdem ich das Internet nutze, haben sich einige Freunde von mir zurückgezogen.“) und negative Konsequenzen in Arbeit/Leistung (Beispiel: „Meine Leistungen in der Schule/im Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung“).

Ergebnisse

Merkmale der Stichprobe:

Das Verhältnis Männer zu Frauen ist fast ausgeglichen nämlich 47% zu 53%.

Altersverteilung:

unter 20	20-29	30-39	40-49	über 50
21%	23%	23%	16%	11%

53% haben einen festen Partner. 39% leben mit dem Partner zusammen. 26% haben Kinder und 6% sind alleinerziehend.

Auf dem Netz seit:

weniger als 1 J.	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	mehr als 3J.
25%	25%	18%	10%	30%

58% sind berufstätig, 5% Hausfrauen oder -männer und 27% in Ausbildung.

Von den Auszubildenden sind 43% Schüler, 27% Lehrlinge und 28% Studenten.

Art der Nutzung:

nur privat	vor allem privat	50/50	vor allem beruflich
28%	35%	28%	9%

Sucht:

Von den Befragten wurden 2,3% als süchtig und 3,7% als gefährdet eingestuft. 6% machen also beide Gruppen zusammen aus. Süchtige verbringen durchschnittlich 5h/Tag oder 35h/Woche und Gefährdete 2,8h/Tag oder 20h/Woche auf dem Netz. Während Süchtige täglich auf dem Netz sind, loggen sich Gefährdete im Durchschnitt während 6,5Tagen pro Woche ein.

Der Grossteil der Süchtigen (69%) ist unter 20 Jahren, männlich (69%) oder lebt ohne festen Partner (62%).

46% der Abhängigen sind seit einem Jahr auf dem Netz. Die Mehrheit der Abhängigen ist ausschliesslich (69%) privat auf dem Netz.

Interessant ist, dass bei der Selbsteinschätzung die Süchtigen zu 92% und die Gefährdeten zu 71% auf die Aussage: "ich bin internetsüchtig" mit trifft eher oder trifft genau zu, antworten. Das heisst Betroffene haben eine gute Selbstwahrnehmung

oder ein Problembewusstsein in Bezug auf ihre Abhängigkeit. Dass 77% der Abhängigen auf die Aussage: "Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin", mit trifft genau zu antworteten, deutet darauf hin, dass sich die Abhängigkeit auch auf die Benutzer auswirkt, wenn sie offline sind. Damit dürfte sowohl das Arbeit- als auch Freizeitverhalten mitbeeinflusst sein. Dass Abhängigkeit vom Netz soziale Auswirkungen mit sich bringt, wird unter anderem durch die Aussage: "Mir wichtige Menschen sagen, dass ich mich zu Ungunsten verändert habe, seitdem ich das Netz nutze", unterstützt. 5% aller Befragten antworteten mit, trifft zu oder genau zu, davon gehören 3,4% der Gruppe von Süchtigen an.

Auf die Frage: Wie viele Stunden müssen Sie täglich online sein, damit Sie sich wohl fühlen? geben Süchtige 4,1h, Gefährdete 2,6h und Unauffällige 0,3 Stunden an.

Eine deutliche Mehrheit der Süchtigen (73%) antworten auf die Aussage: "Ich fühle mich alleine", mit trifft genau oder eher zu. Zur Frage: Ich fühle mich einsam sind es rund 62%.

Insgesamt weichen die Daten nicht wesentlich von der deutschen Stichprobe ab, sodass inhaltliche Aussagen auch aufgrund der weit grösseren Erhebung aus Berlin gemacht werden können.

Diskussion

Die Datenerhebung erfolgte wie bei den meisten Untersuchungen anonym über das Netz aus einer Umgebung auf der sich möglicherweise mehr Abhängige aufhalten als auf dem ganzen Netz. Allerdings stufen sich 9% der unauffälligen Netznutzer ebenfalls als süchtig oder eher süchtig ein, was den Verdacht nahe legt, dass die Zahl der Abhängigen höher ist als dies gemäss der Suchtkriterien erhoben wurde. In den "face to face" Interviews stufen sich 1/3 als eher oder genau internetsüchtig ein, wobei aber nur eine Person gemäss dem Suchtkonstrukt knapp den Wert der Gefährdung erreichte. Die hohen Anforderungen die, die Suchtkriterien stellen, zeigen dementsprechend hohen Netz-Stundenzahlen.

Im Vergleich zur deutschen Erhebung die von rund 3% Süchtigen ausgeht, liegen die schweizer Zahlen etwas tiefer.

Die Aussagen über das Verhalten und die Selbsteinschätzung der Abhängigen können ohne Einschränkungen gemacht werden.

Die Frage der Einsamkeit Internetsüchtiger ist umstritten. Die Schweizer Daten zeigen, dass sich der Grossteil der Betroffenen häufig einsam fühlen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass das Internet einsam macht, sondern lediglich, dass Abhängige sich offline häufig sozial isoliert fühlen.

Sozialen Auswirkungen in Beruf und Freizeit, die den Erfahrungen aus der Praxis entsprechen, sind neben den Angaben der Betroffenen auch aufgrund der wöchentlichen Nutzungsdauer von 35h respektive 21h nahe liegend.

Dass der Grossteil der Süchtigen jünger als 20 Jahre alt ist, stimmt mit den Erkenntnissen aus Deutschland, dass Jugendliche zu den Risikogruppen gehören überein.

Zusammenfassung der Ergebnisse

Es gilt als erwiesen, dass auch in der Schweiz Internetsucht als pathologische Abhängigkeit existiert. 2,3% der Befragten gelten als süchtig, 3,7% als Gefährdet und verbringen 35 respektive 21h/Woche auf dem Netz. Sie selber schätzen sich als abhängig ein und sind täglich online. Aufgrund unserer Erfahrung fällt es ihnen aber schwer dies im direkten Kontakt zu äussern. Ein Teil der Abhängigen fühlt sich einsam oder isoliert. Die Mehrheit der Süchtigen sind unter 20 Jahren also Jugendliche oder junge Erwachsene, männlich und ohne festen Partner. Sie sind gedanklich auch offline mit dem Netz beschäftigt und vernachlässigen offline soziale Kontakte.

Konsequenzen und präventive Massnahmen

Die Bedeutung des Internets nimmt auch in der Schweiz weiter zu. Besonders bei der jungen Generation nimmt der Einfluss des neuen Mediums einen immer grösseren Stellenwert ein. Die Nutzung des Internets wird nicht zuletzt auch in den Schulen gefördert und erleichtert die Informationsbeschaffung unabhängig von lokalen und zeitlichen Begebenheiten.

Die Studie von Prof. Jerusalem konnte nachweisen, insbesondere für die Gruppe der Jugendlichen, dass Befragungsteilnehmer mit hohen positiven Erwartungen an die

Nutzung des Internets höhere Suchtwerte zeigen; ebenso wie Teilnehmer, die ihren Konsum schlechter regulieren können (geringere Internet bezogene Verhaltensregulationskompetenz). Die positiven Erwartungen zeigen, dass Jugendliche das Internet für ihre Zukunft als bedeutungsvoll einschätzen. Daher ist wichtig, dass der konstruktive Umgang mit dem neuen Medium ebenso wie das technische know how gefördert wird. Deshalb müssen präventive Massnahmen gefordert werden. Ein realistisches Bild über die Nutzungsmöglichkeiten, das heisst eine gute Einschätzung darüber was das neue Medium und was nicht, kann helfen die Suchtgefahr zu reduzieren. Häufig wird auch Information mit Wissen gleichgesetzt ohne zu berücksichtigen, dass aus Information das Wissen erarbeitet werden muss. Dies ist eine Aufgabe für Pädagogen, die das Internet nicht leisten kann.

Um dieses Bewusstsein zu fördern ist es unser Ziel diese Informationen den Benutzern zugänglich zu machen. Geplant ist ein Link auf der Chatumgebung der Bluwinhomepage und gefordert müssen auch Hinweise auf den Seiten von weiteren Providern. Gleichzeitig unterstützt die Offene Tür auch die Öffentlichkeitsarbeit zur Thematik.

**Weitere Informationen auch unter:
www.offenetuer-zh.ch**

Zürich, den 11.6.01,

F. Eidenbenz, lic. phil. I, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Geschäftleiter OTZ