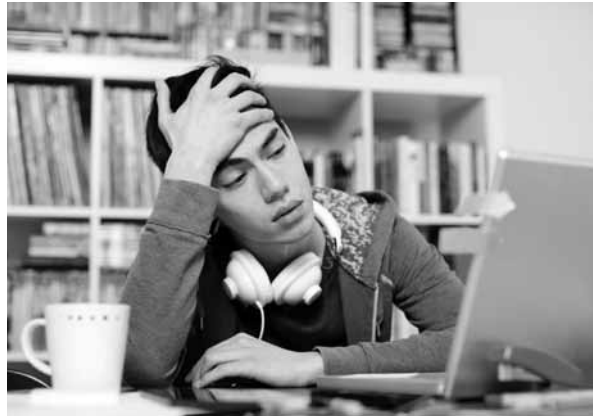


Bewusste Auszeit offline



Wenn Sie sich anderen mitteilen wollen, dann wenden Sie sich direkt an Ihre Freunde im realen Leben. Das kann helfen, den ständigen Zwang zur Online-Präsenz einzudämmen. Hilfreich ist auch ein Tool namens „Anti-Social“, das den Zugang zu sozialen Netzwerken für einen bestimmten Zeitraum blockiert. So können Sie Ablenkung fernhalten und kommen nicht in Versuchung. Probieren Sie, den Konsum einzuschränken und sich nur einmal täglich einzuloggen und z. B. einen Facebook-freien Tag in der Woche einzulegen.

Professionelle Hilfe



Hand aufs Herz. Sie finden sich in den Beschreibungen wieder? Sich die Abhängigkeit einzugestehen ist der erste Schritt. Sprechen Sie mit einem anderen über das Problem und holen Sie sich Unterstützung. Oft hilft auch der Austausch mit Gleichgesinnten, z. B. in einer Selbsthilfegruppe. Hilft auch das nicht, dann scheuen Sie sich nicht, sich professionelle Hilfe zu holen. Eine Verhaltens- oder Gesprächstherapie deckt die tieferliegende Ursache für die Sucht nach sozialen Netzwerken auf und hilft Ihnen, diese zu beseitigen.

Weitere Informationen zum Thema Internetsucht sowie zu weiteren Angeboten der **BKK Pfalz** erhalten Sie unter der Telefonnummer **0800 / 133 33 00**.

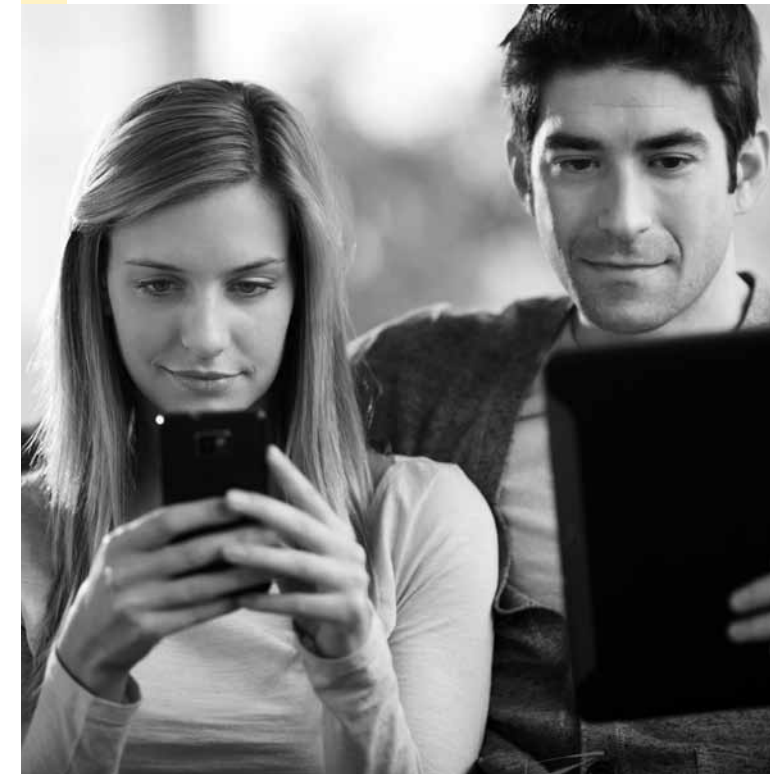
Impressum
Herausgeber: BKK
Text & Gestaltung: Berliner Botschaft
Bildquelle: Corbis

Stand: 09/2013



Wege aus der Internetsucht

Social-Media-Manie



BeziehungsehnSUCHT



Twittern, chatten, bloggen, E-Mails verschicken, facebooken. Die meisten von uns sind täglich, zum Teil mehrmals, mitunter stundenlang, beruflich oder privat im Netz. Über 26 Millionen Deutsche sind bei Facebook registriert und 825.000 bei Twitter aktiv. Smartphones machen uns unabhängig vom Rechner am Schreibtisch und ermöglichen es, auch unterwegs online zu sein.

Viele User verträdeln in den sozialen Netzen einfach nur ihre Zeit, klicken aus Gewohnheit täglich herein, tauschen Belanglosigkeiten aus oder schauen sich Fotos von Menschen an, die sie im wahren Leben nicht einmal kennen. Und wenn die eigene Post nicht sofort Kommentare oder „Gefällt mir“ erhält, werden sie unruhig. Der Übergang vom normalen Konsum zur Sucht ist fließend. Die Interaktion mit dem Netzwerk setzt ähnlich wie bei einer Alkohol- oder Drogensucht Glückshormone frei. Und bei Entzug drohen Stress und Frustration.



Studien beziffern die Zahl der Internetsüchtigen in Deutschland auf 560.000. Frauen sind anfälliger dafür, eine Social Media-Sucht zu entwickeln als Männer, weil sie in den Netzwerken allgemein aktiver sind.

Woher kommt die Sucht nach sozialen Netzen?

Meist ist die Sucht nach den sozialen Netzwerken getrieben von psychischen Ursachen. Gerade Menschen, die schüchtern sind oder ein geringes Selbstwertgefühl haben, holen sich im Netz die Aufmerksamkeit und Bestätigung, die sie im Alltag nicht kriegen. Die Onlineaktivität dient als Ersatz für eine zwischenmenschliche Beziehung und hilft Frust und Ärger zu kompensieren.

Was sind Suchtmerkmale?



Betroffene

- sind unkontrolliert stundenlang in Social Networks unterwegs;
- werden aggressiv oder nervös, wenn sie offline sind und keine Statusupdates checken oder senden können;
- vernachlässigen ihre Pflichten, Aktivitäten oder Hobbies und sind lieber online;
- reden immer öfter von Facebook-Freunden und Online-Erlebnissen;
- entwickeln eine Toleranz, die Onlinezeiten werden immer länger;
- vernachlässigen ihre realen sozialen Kontakte.