

Dysfunktionale Nutzung von Social Networking Sites

Abgrenzung und Beschreibung von Problemstellungen im Rahmen des
Diskurses über „Online- und Smartphone-Sucht“

Forschungsbericht

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen

Dysfunktionale Nutzung von Social Networking Sites

Abgrenzung und Beschreibung von Problemstellungen im Rahmen des
Diskurses über Online- und Smartphone-Sucht

Forschungsbericht

Autor/in:

Julian Strizek
Alexandra Puhm

Fachliche Begleitung:

Franz Pietsch (BMGF)
Claudia Rafling

Projektassistenz:

Monika Löbau

Wien, im Dezember 2017

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen

Gesundheit Österreich
GmbH 

Zitiervorschlag: Strizek, Julian; Puhm, Alexandra (2017): Dysfunktionale Nutzung von Social Networking Sites. Forschungsbericht. Gesundheit Österreich, Wien

Zl. P4/11/4760

Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Gesundheit Österreich GmbH –
Alle: Stubenring 6, 1010 Wien, Tel. +43 1 515 61, Website: www.goeg.at

Der Umwelt zuliebe:
Dieser Bericht ist auf chlorfrei gebleichtem Papier ohne optische Aufheller hergestellt

Kurzfassung

Hintergrund

Die intensive Nutzung von **social networking sites** (SNS) ist ein weltweit weitverbreitetes Phänomen mit immensen Auswirkungen auf menschliche Interaktion und durch laufende Veränderungen der technischen Möglichkeiten und wechselnde Präferenzen der Nutzer/innen geprägt. Der wesentliche Reiz von SNS liegt darin, Netzwerke mit anderen Personen zu bilden bzw. zu festigen, Informationen selber zu Verfügung zu stellen bzw. von anderen zu erhalten.

Aus gesundheitspolitischer Perspektive wird der Nutzung von SNS neben digitalen Spielen (Online-Gaming) und der Nutzung von Glücksspielen das größte Suchtpotenzial unter allen Internetaktivitäten zugeschrieben. Die Nutzung von SNS bietet spezifische und von traditionellen Medien klar abgrenzbare Reize, kann aber über unterschiedliche Medien und für unterschiedliche Zwecke erfolgen. Diese Heterogenität spiegelt sich in sehr unterschiedlichen Begriffen zur Beschreibung einer problematischen Nutzung wider.

Zielsetzung und Methode

Das GÖG-Kompetenzzentrum Sucht sammelt als zentrale Stelle sämtliche österreichrelevanten Daten zu Sucht. Die langjährige Auseinandersetzung mit empirischen Daten und suchtpolitischen Strategien im Kontext illegaler Drogen, Alkohol, Tabak und stoffungebundener Süchte bietet die Möglichkeit einer ganzheitlichen Betrachtung der Suchtproblematik. Diese ist geprägt durch eine gesundheitliche Perspektive, versucht aber, eng gefasste, substanzspezifische Zugänge durch einen breiteren Blickwinkel zu ergänzen. Der vorliegende Bericht beschreibt in dieser Tradition Grundlagen zum Thema „Dysfunktionale Nutzung von social networking sites“ und gewährleistet eine Zusammenschau zentraler Diskurse.

Eine Literaturrecherche wurde durchgeführt mit den Zielen, sich konzeptionell mit aktuellen Diskursen in Wissenschaft und Suchtprävention auseinanderzusetzen, eine Grundlage für weitere Arbeiten zu schaffen und das neuartige Themenfeld im Suchtbereich abzugrenzen.

Ergebnisse und Diskussion

Bei der häufig synonymen Verwendung der Begriffe „Handysucht“ und „Internetsucht“ wird nicht ausreichend zwischen der Vielfalt an Anwendungen differenziert, die auf Handys oder im Internet genutzt werden können. Begriffe wie „Facebook-Sucht“ wiederum setzen einen zu spezifischen Fokus auf einen bestimmten Anbieter und laufen Gefahr, durch neue Moden überholt zu werden. SNS bieten eine Möglichkeit zur Befriedigung von **grundlegenden menschlichen Bedürfnissen** nach sozialer Interaktion und Zugehörigkeit. Für Jugendliche bieten soziale Netzwerke ein Setting für wichtige Entwicklungsaufgaben abseits der Familie. Es besteht Konsens darüber, dass SNS die Handlungsoptionen von Usern/Userinnen erweitern und für unterschiedliche Zwecke positiv genutzt werden können. Zweifel bestehen hingegen darüber, ob Online-Netzwerke in Hinblick auf Emotionalität oder Verbindlichkeit dieselbe Qualität wie herkömmliche soziale Netzwerke bieten.

Häufig werden SNS als Ergänzung zu realweltlichen Kontakten genutzt (komplementäre Nutzung). Eine **kompensatorische Nutzung** im Sinne einer Coping-Strategie bei vorhandenen psychischen Belastungen gilt hingegen eher als Indiz für problematisches Verhalten, bei dem bestehende Problemlagen durch zeitintensive und einseitige SNS-Nutzung noch weiter verstärkt werden können. **Dysfunktionale Nutzungsformen** von SNS sind mit einer enormen Bandbreite von negativen Auswirkungen assoziiert, die nicht immer Kriterien eines suchartigen Verhaltens erfüllen müssen, sondern etwa auch unangebrachtes (antisoziales oder riskantes) Nutzungsverhalten oder negative Folgen ohne Suchtsymptomatik umfassen. Ein hoher Zeitaufwand für SNS ist eine Voraussetzung, aber alleine kein ausreichendes Kriterium für ein suchartiges Verhalten, das vor allem durch das Vorhandensein von negativen Folgen von einem nur zeitintensiven Verhalten abzugrenzen ist.

Die **Ätiologie** einer suchartigen SNS-Nutzung wird zumeist als zyklischer Prozess mit einer multifaktoriellen Genese beschrieben, häufig in Verbindung mit anderen psychischen Belastungen bzw. Erkrankungen. Eine Disposition für ein erhöhtes Risiko wird dabei für sehr unterschiedliche Personengruppen formuliert, etwa sowohl für narzisstisch als auch für sozialphobische veranlagte Menschen. Als ein sehr spezifisches Problem wird das Konzept „Fear of Missing Out“ diskutiert. Zudem scheinen auch bestimmte soziale Merkmale (z. B. Erwerbslosigkeit, alleinlebend) mit einem erhöhten Risiko zu korrelieren. Die Heterogenität der möglichen Risikofaktoren korrespondiert mit den sehr unterschiedlichen Motiven für das Problemverhalten.

Derzeit existiert weder in DSM 5 noch in ICD-10 eine offizielle Diagnose zur Beschreibung einer problematischen Nutzung von SNS. Bestehende Skalen und Tests orientieren sich weitgehend an den **Kriterien für substanzgebundene Abhängigkeitserkrankungen**. Daran ist zu kritisieren, dass manche Kriterien nur unzureichend zwischen problematischem und unproblematischem Gebrauch differenzieren. Insbesondere die Übertragung von somatischen Symptomen wie Toleranzentwicklung oder Entzugssymptomen auf die problematische Nutzung von SNS wird teilweise als nicht zulässig kritisiert. Dieser fehlende konzeptionelle Konsens erschwert die Schätzung des **Problemausmaßes** einer problematischen SNS-Nutzung, daher ist noch wenig über das Ausmaß bekannt. Gesichert erscheint hingegen, dass es sich um ein Phänomen handelt, das vor allem **jüngere Menschen** betrifft. In Österreich sind WhatsApp und YouTube die beiden beliebtesten Social Media Plattformen unter Jugendlichen. Soziale Medien sind auch jenes Internetangebot, das am häufigsten täglich genutzt wird. Der hohe Anteil an Jugendlichen, der nach eigenen Angaben zu viel Zeit mit Sozialen Medien verbringt, lässt einerseits auf deren Bedeutung für Jugendliche, andererseits auf einen selbstkritischen Umgang der Jugendlichen damit schließen.

Ähnlich wie bei vielen anderen stoffungebundenen Abhängigkeitserkrankungen kann **nicht Abstinenz**, sondern nur ein **kontrollierter Umgang** das Ziel von Präventions- und Unterstützungsmaßnahmen sein. Bestehende Präventionsangebote setzen größtenteils auf universalpräventive Ansätze zur Förderung von Life-Skills mit zusätzlichen Angeboten zur Förderung von Medienkompetenz. Beratung und Behandlung betonen vor allem **verhaltenstherapeutische Interventionen**, wobei es allerdings an spezifischen Behandlungsleitlinien fehlt. Zudem ist es häufig schwer, zwischen spezifischen Problemen durch die problematische Nutzung von SNS und zugrundeliegenden Belastungen zu unterscheiden. Clearingstellen könnten diesem Problem abhelfen.

Inhalt

Kurzfassung	III
Tabellen	VI
Abkürzungen.....	VII
Glossar.....	VIII
1 Einleitung	1
2 Grundlagen und Abgrenzungen	3
2.1 Internet und Smartphones als Rahmenbedingungen	3
2.2 Charakteristika und Unterscheidungsmerkmale von Sozialen Medien	5
2.2.1 Exkurs: Abgrenzung von Sozialen Medien gegenüber traditionellen Medien	8
2.2.2 Exkurs: Abgrenzung zwischen Gaming, Social Games und Social Gambling	9
2.3 Social Networking Sites als spezifische Anwendungsform von Sozialen Medien	10
3 Ausmaß der Nutzung von Sozialen Medien in Österreich	12
4 Erlebnismöglichkeiten, Nutzungsmotive und mögliche negative Auswirkungen von SNS	16
4.1 Erlebnismöglichkeiten auf Basis des Angebots.....	16
4.2 Anreize und Nutzungsmotive	17
4.3 Negative Auswirkungen der Nutzung von SNS	20
5 Dysfunktionale Nutzungsformen.....	22
5.1 Dimensionen einer dysfunktionalen Nutzung.....	22
5.2 Entstehungsbedingungen und Begleiterscheinungen einer dysfunktionalen Nutzung.....	24
5.2.1 Ätiologie	24
5.2.2 Komorbidität.....	26
5.3 Diagnostik und Screening	28
5.3.1 Kriterien für eine Verortung als Suchterkrankung.....	28
5.3.2 Kritik an Suchtkriterien bzw. an der Verortung als Suchterkrankung.....	29
5.4 Problemausmaß	30
6 Prävention und Intervention	32
6.1 Prävention	32
6.2 (Therapeutische) Interventionen für problematische Nutzer/innen	33
7 Ausblick und Empfehlungen.....	35
8 Literatur	37

Abbildungen

Abbildung 3.1: Aktivitäten von österreichischen Jugendlichen im Internet (wöchentliche und tägliche Nutzung, nach Geschlecht)	14
Abbildung 3.2: „Ich verbringe zu viel Zeit mit sozialen Medien“ nach Einschätzung von Jugendlichen und deren Eltern (Anteil der Angaben „stimme sehr zu“ bzw. „stimme zu“, nach Geschlecht)	15

Tabellen

Tabelle 3.1: Nutzungsverhalten österreichischer Jugendlicher (Jugend-Internet-Monitor 2017).....	13
Tabelle 5.1: Entwicklungspfade und korrespondierende Risikofaktoren	25

Abkürzungen

BMGF	Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (in der 5. Fassung)
DG Sucht	Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie
ESPAD	European School Survey Project on Alcohol and other Drugs
FoMO	Fear of Missing Out
MMORPG	Massively Multiplayer Online Role Play Game
PMPU	Problem Mobile Phone Use
SM	Social media / Soziale Medien
SNS	Social networking site
UGC	user-generated content

Glossar

Casual Games	Einfach aufgebaute und wenig zeitintensive Spiele, die auch auf Smartphones gespielt werden können.
Fear of Missing Out	Furcht, andere Personen könnten Dinge erleben, von denen man selbst ausgeschlossen ist.
User-generated content	Medieninhalte, die von Nutzern erstellt werden und nicht von den Anbietern eines Webangebots (selten: nutzergenerierte Inhalte).
Web 2.0	Schlagwort für eine Reihe interaktiver und kollaborativer Elemente des Internets, in denen Nutzer/innen gleichzeitig Produzenten/Produzentinnen und Konsumenten/Konsumentinnen der Inhalte sind.

1 Einleitung

Dank der stetigen Weiterentwicklung von internetbasierten Technologien und digitalen Endgeräten wie **Smartphones** steht den Anwendern und Anwenderinnen eine wachsende **Anzahl unterschiedlicher Nutzungsmöglichkeiten** offen (z. B. unterschiedliche Interaktionsmöglichkeiten mit anderen Benutzern/Benutzerinnen oder Zugriff auf Informationen und Medien). Durch die nahezu schrankenlose Verfügbarkeit von Internet auf mobilen Geräten wie Smartphones oder anderen tragbaren Geräten beschreibt die ubiquitäre Nutzung von internetbasierten Anwendungen und Mobiltelefonen ein und dasselbe Phänomen. Daher beziehen sich Aussagen häufig mehr oder weniger synonym auf beide Entwicklungen (Oberst et al. 2017).

Die meisten internetbasierten Anwendungen sind aus dem privaten sowie beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken, daher stellt die Verminderung der „**digitalen Kluft**“ zwischen Menschen mit und Menschen ohne Internetzugang in den meisten Ländern der Welt ein politisch erstrebenswertes Ziel dar (Richter et al. 2015).

Bestimmte Nutzungsformen werden allerdings skeptisch betrachtet und teilweise sehr kontrovers und emotional diskutiert. Dazu gehört die intensive Nutzung von Smartphones, die in einem hohen Ausmaß im öffentlichen Raum stattfindet und dadurch deutlich wahrgenommen und stark problematisiert wird. Die **exzessive Nutzung von Smartphones** – Schlagwort „Handysucht“ – wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO als Angelegenheit der öffentlichen Gesundheit definiert (WHO 2015). Dabei wird meist nicht zwischen den unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten von Smartphones unterschieden, etwa dem Recherchieren von Informationen, dem Betrachten von Videos, der Kommunikation mit Freunden und Freundinnen über Kommunikationsplattformen und soziale Netzwerke, dem Spielen digitaler Spiele oder der Teilnahme an Glücksspiel. Insbesondere die drei zuletzt genannten Anwendungsarten werden hinsichtlich ihres **Suchtpotenzials** besonders häufig problematisiert.

Die Beurteilung der Situation schwankt zwischen **zwei Polen**: Der Einschätzung, dass das Problemausmaß zugenommen hat, steht die Einschätzung gegenüber, dass lediglich die Sensibilität für die Thematik gestiegen ist. Eine Beurteilung der Situation ist auch dadurch erschwert, dass unterschiedliche Beteiligte (z. B. Nutzer/innen, wissenschaftliche Untersuchungen, Erfahrungen von Eltern, Lehrern/Lehrerinnen) teilweise widersprüchliche Aussagen formulieren. Die mediale Darstellung erweckt teilweise den Eindruck eines weit verbreiteten und unkontrollierbaren Problems und erhöht somit die Gefahr einer Dramatisierung (Richter et al. 2015)

Das **Bundesministerium für Gesundheit und Frauen** (BMGF) formulierte die Notwendigkeit, die problematische Nutzung von internetbasierten Anwendungen und Smartphones theoretisch aufzuarbeiten. Nach digitalen Spielen (Puhm/Strizek 2016) liegt der Schwerpunkt des vorliegenden Berichts auf der problematischen Nutzung von Internetanwendungen via Smartphones – mit dem Fokus auf der **Nutzung von sozialen Medien**.

Soziale Medien sind eine spezielle Nutzungsform des Internets, die es Usern/Userinnen ermöglicht, über unterschiedliche Endgeräte (z. B. Smartphone oder PC) **virtuelle Gemeinschaften** für

unterschiedlichen Aktivitäten, wie die Interaktion mit Freunden/Freundinnen, das Teilen von Bildern/Videos, bloggen, chatten etc. zu bilden. Im Jahr 2015 nutzten weltweit 2,14 Milliarden Menschen Soziale Medien¹.

Soziale Medien haben die **Art und Weise** revolutioniert, mit anderen Personen ohne Einschränkung durch geografische Grenzen in Kontakt zu treten, obwohl diese Funktion auch davor schon – wenn auch in anderem Ausmaß – von anderen Medien wie Telefon oder Fax ermöglicht wurde (Obar/Wildman 2015). Soziale Medien wirken sich in vielen Lebensbereichen und sehr unterschiedlich aus: Sie tragen zu einer stärkeren Verbundenheit der Nutzer/innen mit realen und/oder Online-Gemeinschaften bei, führen zu nachhaltigen Veränderungen in der Kommunikation und schaffen Phänomene wie *Cyberbullying* oder *Trolling*. In den Gesundheitswissenschaften liegt der Fokus darauf, welchen Einfluss die Nutzung sozialer Medien auf die Entwicklung von psychischen Erkrankungen wie Depression oder Abhängigkeit hat.

Der vorliegende Bericht stellt aktuelle Diskurse zum Thema dysfunktionale Nutzung von *Sozialen Medien* dar, wobei der Schwerpunkt auf der intensiven Nutzung von *Sozialen Netzwerken* liegt und Überlegungen in Zusammenhang mit einem möglichen Suchtverhalten diskutiert werden.

Schlussfolgerung: Die Nutzung von Sozialen Medien ist ein weltweit verbreitetes Phänomen mit immensen Auswirkungen auf menschliche Interaktion, das immer wieder auch aus gesundheitspolitischer Perspektive kritisch betrachtet wird, aber in seiner Bewertung durch unterschiedliche Einschätzungen gekennzeichnet ist.

1

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/219903/umfrage/prognose-zur-anzahl-der-weltweiten-nutzer-sozialer-netzwerke/>

2 Grundlagen und Abgrenzungen

Eine Auseinandersetzung mit Diskursen rund um dysfunktionale Nutzungsformen von sozialen Medien erfordert die **Definition zentraler Begriffe** um eine Abgrenzung sowie Kontextualisierung in Bezug auf angrenzende Themenbereiche, wie etwa andere problematische Nutzungsformen von Internetanwendungen oder andere stoffungebundene Süchte, zu ermöglichen.

Die Schwierigkeit von eindeutigen und einheitlichen Begrifflichkeiten ist unter anderem dadurch bedingt, dass eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten auf unterschiedlichen Geräten genutzt werden kann. Begriffe wie *Handysucht* oder *Internetsucht* werden häufig synonym verwendet, ohne dass aus ihnen eindeutig hervorgeht, welche Anwendungsbereiche ein- bzw. ausgeschlossen sind.

Der Forschungsbereich *Soziale Medien* ist durch die spezielle Herausforderung gekennzeichnet, dass sich grundlegende Technologien laufend ändern und permanent neue Anwendungen auf den Markt gebracht bzw. weiterentwickelt werden. Studien mit dem Ziel, (problematische) Nutzung diverser Anwendungsbereiche sozialer Medien zu charakterisieren, können mit der Geschwindigkeit dieses Wandels häufig nicht mithalten oder fokussieren zu stark auf ein bestimmtes, gerade aktuelles Angebot, wie z. B. „Facebook Addiction“. Dies führt insgesamt dazu, dass diese Untersuchungen schnell an Aktualität verlieren (Ellison/Boyd 2013; Griffiths 2013).

Dementsprechend bilden manche wissenschaftliche Diskurse – besonders bei eng gefassten Definitionen – nach einer gewissen Zeit oft nicht mehr die relevanten Phänomene ab und bedürfen einer entsprechenden Adaption. Zudem gewinnen manche Definitionskriterien im Laufe der Zeit an Bedeutung, während andere an Bedeutung verlieren (Ellison/Boyd 2013).

Schlussfolgerung: Die Nutzung von sozialen Medien ist ein Phänomen, das durch ständige Veränderungen der technischen Grundlagen und wechselnde Präferenzen der Nutzer/innen geprägt ist.

2.1 Internet und Smartphones als Rahmenbedingungen

Für Phänomene, die in der Alltagssprache mit Begriffen wie *Handysucht* bzw. *Internetsucht* bezeichnet werden, existieren in Expertenkreisen keine einheitlichen Definitionen. Begriffe wie *Problem Mobile Phone Use* (PMPU) oder *Handysucht* scheinen auf den ersten Blick eindeutig, bei genauerem Hinsehen zeigen sich aber einige Definitionsprobleme. In den Anfangsjahren der Mobiltelefone beschränkten sich die Nutzungsmöglichkeiten dieser Geräte ausschließlich auf das Telefonieren und das Senden von Textnachrichten. Der Begriff *Handysucht* hätte sich in dieser Zeit angesichts der eingeschränkten Anwendungsbereiche eindeutig auf die verbale Kommunikation bzw. die schriftliche Kommunikation mit einem Gegenüber bezogen (mit Betonung auf „einem“, im Gegensatz zur Möglichkeit der Kommunikation mit „vielen“ bei heutigen Anwendungen). Mittlerweile ermöglichen Smartphones die Nutzung einer Vielzahl von zusätzlichen, sehr heterogenen (internetbasierten) Anwendungen, wie Gaming, Teilnahme an Glücksspiel, Austausch von Informationen in sozialen Netzwerken oder Betrachten von Videos. Ging es anfangs also ausschließlich

um Kommunikation, lässt sich heutzutage – angesichts der vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten – aus einem Begriff wie *Handysucht* nicht eindeutig ableiten, **welche Nutzungen** darunter subsummiert werden und welche nicht.

Der Begriff *Handysucht* legt zudem den Fokus auf ein bestimmtes Endgerät und ignoriert damit die Möglichkeit, dass die dysfunktionale Nutzung derselben Anwendungen zumeist auch auf anderen (mobilen) Endgeräten (wie z. B. Tablets, aber auch Heim-Computern) möglich ist. Implizit bringt der Begriff *Handysucht* zum Ausdruck, dass die **nahezu ständige Verfügbarkeit** von Smartphones im Vergleich zu nicht tragbaren Geräten hinsichtlich der intensiven Nutzung unterschiedlicher Anwendungen einen wesentlichen Aspekt der Problematik darstellt.

Begriffe wie *internetbezogene Störungen* oder *Internetsucht* beziehen sich hingegen nicht auf das verwendete Medium, sondern auf die zugrundeliegende Gemeinsamkeit der Anwendungen – den Internetzugang. Dabei wird wiederum ausgeblendet, dass manche dieser Aktivitäten (z. B. unterschiedliche Ausformungen von Gaming) auch ohne Internetzugang einen Reiz ausüben. Weder die Definition über das Medium noch jene über den Internetzugang löst somit das Problem der fehlenden Präzision bezüglich der darunter **subsummierten Anwendungen**.

Seit den ersten wissenschaftlichen Publikationen zur *Internetsucht* werden unter diesem Begriff viele Unterkategorien, wie etwa die Abhängigkeit von Internetpornographie, Surfen und Recherchieren, Computerspielen, Glücksspiel, Einkaufen oder Onlinebeziehungen, subsummiert (Young 1999). Mittlerweile hat sich Kritik an diesem Konzept dahingehend etabliert, dass bei einigen dieser Bereiche keine Abhängigkeit vom Internet per se besteht, sondern das Internet bzw. darauf basierende Technologien nur das Medium darstellen, um Aktivitäten nachzugehen, die auch offline möglich sind (z. B. Einkaufen, der Konsum pornographischer Inhalte) und die potenziell schädliche Ausprägungen annehmen können. Griffiths/Pontes (2015) unterscheiden daher in diesem Zusammenhang zwischen *Addiction to the internet* und *Addiction on the internet* (Puhm/Strizek 2016).

Für bestimmte Bereiche wie Glücksspiel oder Computerspiel ist dysfunktionales Nutzungsverhalten zudem in bereits etablierten Definitionen bzw. Diagnosen besser erfasst. Pathologisches **Glücksspielen** wird beispielsweise in der Kategorie Verhaltenssüchte des DSM-5 als eigene Diagnose geführt. Die Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht) nimmt mit dieser Begründung pathologisches Glücksspiel von der Bezeichnung *Internetbezogene Störungen* aus (Rumpf et al. 2015). Hinsichtlich **Gaming** herrscht Uneinigkeit unter Experten/Expertinnen betreffend Begrifflichkeit und Abgrenzung, weshalb dieses Phänomen im DSM-5 unter der Bezeichnung *Internet Gaming Disorder* vorläufig (noch) als Forschungsdiagnose geführt wird (Puhm/Strizek 2016).

Schlussfolgerung: Die Begriffe *Handysucht* und *Internetsucht* werden häufig synonym verwendet. Dabei wird nicht ausreichend berücksichtigt, dass darunter eine Vielzahl von Anwendungen subsummiert wird, die auf Mobiltelefonen bzw. über das Internet genutzt werden können. Für spezifische Anwendungsbereiche macht es mehr Sinn, das Verhalten an sich in den Vordergrund zu stellen und weniger das Medium, das dafür genutzt wird.

2.2 Charakteristika und Unterscheidungsmerkmale von Sozialen Medien

Soziale Medien sind eine internetbasierte Anwendungsform, die Interaktion mit anderen Menschen mittels Text- oder (seltener) Spracheingabe ermöglicht. Verschiedene Autoren/Autorinnen nennen diverse Kriterien, um Soziale Medien – trotz ihrer verschiedenen Funktionen – zu charakterisieren. Eine Zusammenschau dieser **Charakteristika** bieten u. a. Obar/Wildman (2015):

» **Soziale Medien sind (gegenwärtig) Web-2.0-basierte Anwendungen**

In den Anfangsjahren des Internets waren Nutzer/innen auf den passiven Konsum der zur Verfügung gestellten Inhalte beschränkt. Die technische Entwicklung in den 2000er Jahren ermöglichte die Erweiterung bestehender Inhalte um interaktive Elemente, was die Voraussetzung für Soziale Medien darstellte. Diese Entwicklung ist – in Abgrenzung zu früheren Technologien – unter dem Terminus Web 2.0² bekannt. Den Nutzern/Nutzerinnen eröffnete sich dadurch die Möglichkeit, nicht nur zu konsumieren, sondern selbst Inhalte zu erstellen, mit anderen Nutzern und Nutzerinnen zu interagieren bzw. zusammenzuarbeiten. Durch diesen Wechsel wurden Nutzer/innen von reinen Konsumenten/Konsumentinnen zu Partizipierenden (Obar/Wildman 2015).

» **Soziale Medien leben von Inhalten, die User/innen erstellt haben.**

Zu den Inhalten, die von User/innen erstellt werden (user-generated content, UGC), zählen etwa Informationen in Profilen, hochgeladene Videos und Fotos, Blog-Einträge oder Kommentare.

» **Zentrales Element von sozialen Medien ist ein selbsterstelltes persönliches Profil, das meist auf die jeweilige Anwendung beschränkt ist.**

Die Öffentlichkeit von Profilen ist sowohl von den Möglichkeiten der Netzwerk-Seiten als auch von den Einstellungen durch die Userinnen und User abhängig. Das Spektrum reicht von Profilen, die nur für Mitglieder sichtbar sind, bis zur uneingeschränkten Zugänglichkeit für potenziell alle Internetnutzer/innen. Die Profile stellen das Rückgrat Sozialer Medien dar (Boyd/Ellison 2008): Ohne sie wäre es nicht möglich, die Accounts der User/innen zu vernetzen, bzw. würde das Auffinden und In-Verbindung-Treten mit anderen Usern/Userinnen eine enorme Herausforderung darstellen. Zumeist ist der Inhalt von registrierten Usern/Userinnen nicht für nicht registrierte User/innen zugänglich³ (Obar/Wildman 2015).

2

Die Bezeichnung 2.0 erfolgte in Anlehnung an die verschiedenen Versionen bei Software.

3

Ausnahmen bestehen, etwa bei Wikipedia oder im Kommentarbereich von Medien (YouTube, Zeitungen).

» **Soziale Medien ermöglichen das Entstehen sozialer Netzwerke durch Verbindungen zwischen Profilen.**

Die Gestaltung der Verbindungen (uni- bzw. bidirektional⁴) bzw. deren Bezeichnung (z. B. Freunde bei *Facebook*, Abonnenten bei *Instagram* oder Kontakte bei *LinkedIn*) unterscheiden sich und haben wesentlichen Einfluss auf die Art der Interaktionen zwischen den Nutzerinnen und Nutzern von sozialen Netzwerken.

Basierend auf diesem gemeinsamen Charakteristika können Soziale Medien anhand ihrer verschiedenen **Anwendungsmöglichkeiten** unterschieden werden. Eine einheitliche Klassifizierung ist schwierig, es existieren unterschiedliche Ansätze (Kaplan/Haenlein 2010).

» **Kooperative Plattformen**

Kooperative Plattformen wie *Wikipedia* ermöglichen das gemeinsame und gleichzeitige Erstellen von Inhalten durch viele Nutzer/innen. Zugrunde liegt die Idee, dass kooperatives Handeln die Qualität eines gemeinsamen Zieles, wie z. B. die Formulierung eines Textbeitrages, verbessern kann (Kaplan/Haenlein 2010).

» **Blogs oder Mikroblogs**

Blogs sind eine der frühesten Formen von Sozialen Medien. Blogs – meist text-basiert – werden im Allgemeinen von einer Person oder einer Institution betrieben und beinhalten mit einem Datum versehene Einträge. Sogenannte Mikroblogs wie z. B. *twitter* sind als Kurznachrichtendienst konzipiert, die eine beschränkte Zeichenanzahl zulassen. Über Posts oder Tweets werden Informationen unidirektional verbreitet bzw. Neuigkeiten kommentiert.

» **Gemeinschaften zum Austausch von Medieninhalten**

Primäres Ziel dieser Gemeinschaften ist der Austausch von Medieninhalten unterschiedlicher Art, etwa Fotos (z. B. *Flickr*, *Instagram*) oder Videos (z. B. *YouTube*).

» **Virtuelle (Spiele-)Welten**

Virtuelle Welten sind Plattformen, die eine Welt erschaffen, in der Nutzer/innen über ihren Avatar mit anderen interagieren können (Puhm/Strizek 2016). Diese virtuellen Welten können danach unterschieden werden, in welchem Ausmaß Handlungsoptionen durch festgelegte Regeln determiniert sind. Während es in Spielwelten im Rahmen von digitalen Spielen (MMORPGs⁵, z. B. *World of Warcraft*) relativ viele feste Regeln gibt, die die Interaktionen zwischen Usern/Userinnen festlegen, ist es in virtuellen Welten wie z. B. *Second Life* möglich, freier zu interagieren. Da es dort kaum Regeln gibt, die die Interaktionsmöglichkeiten einschränken, stehen soziale Aspekte im Vordergrund.

4

In einer bidirektionalen Verbindung geben beide Personen ihre Zustimmung zur Vernetzung, in einer unidirektionalen Verbindung folgt eine Person der anderen, ohne dass deren Zustimmung erforderlich ist (z. B. *twitter* oder *Instagram*).

5

Massively Multiplayer Online Role Play Game

» **Soziale Netzwerkseiten**

Soziale Netzwerkseiten sind Anwendungen, die es den Nutzern/Nutzerinnen ermöglichen, über das persönliche Profil mit anderen Nutzern und Nutzerinnen in Verbindung zu treten (Kap. 2.3). Die inhaltlichen Schwerpunkte von Sozialen Netzwerkseiten wie Facebook oder LinkedIn können ebenso im Privaten wie im Beruflichen angesiedelt sein.

Ein weiteres wesentliches Unterscheidungsmerkmal ist die Art der Kommunikation, d. h. das **Verhältnis, in dem Sender/in und Empfänger/in** von Nachrichten zueinander stehen. Prinzipiell wird bei internetbasierter Kommunikation zwischen drei wesentlichen Kommunikationsprinzipien unterschieden:

- » **One-to-one:** eine personalisierte Nachricht, die von einer Person an einen bestimmten anderen User oder eine bestimmte andere Userin gesendet wird (z. B. personalisierte E-Mail, personalisierte WhatsApp-Nachricht oder auch ein privater Chat zwischen zwei Spielerinnen/Spielern in einem Online-Game).
- » **One-to-many:** ein Inhalt, der auf eine Webseite oder einen Blog gestellt wird und von vielen gelesen bzw. gesehen wird oder per *Tweet* eine große Anzahl an *Followern* erreicht.
- » **Many-to-many:** Inhalte, die von vielen Personen gemeinsam erstellt werden und sich an eine große Anzahl an Personen richtet (z. B. Diskussionsforen in Online-Zeitungen, WhatsApp-Gruppenchats oder auch die Kommunikation innerhalb einer Gilde während eines Online-Games)

Die Wahl des Kommunikationsprinzips ist zwar durch die technischen Rahmenbedingungen festgelegt, da aber die meisten Anwendungen für unterschiedliche Kommunikationsprinzipien genutzt werden können, ist die gewählte Form durch die Präferenzen der Nutzer/innen determiniert. So ist es etwa auf Facebook möglich, persönliche Nachrichten an andere Nutzer/innen zu schicken (one-to-one), Informationen über sein Profil an andere Personen zu richten (one-to-many) oder Gruppen zu bilden, in denen Informationen wechselseitig ausgetauscht werden (many-to-many). Je nachdem, für welchen Zweck Facebook genutzt wird, wird die Präferenz für die eine oder andere Kommunikationsform ausfallen. Ebenso erlauben die technischen Möglichkeiten eines Mailprogramms gleichermaßen One-to-one-Kommunikation (personalisierte E-Mail), One-to-many-Kommunikation (z. B. Versendung eines Newsletter an eine Anzahl an Adressaten) oder bidirektionale Kommunikation in einer Gruppe von sichtbaren Empfängern/Empfängerinnen. Auch hier bestimmt der Zweck der Nutzung, welche Kommunikationsform gewählt wird.

Zusätzlich zum Kommunikationsprinzip, das das Verhältnis zwischen den kommunizierenden Personen beschreibt, sind folgende Merkmale hinsichtlich Kommunikation zu beachten:

- » **Synchron/asynchron:** Synchrone Kommunikation ist insbesondere ein Merkmal von verbaler Kommunikation, d. h. die Rede eines Kommunikationspartners und die entsprechende Reaktion des Gegenübers erfolgen zeitgleich und unmittelbar, etwa bei einem Telefonat oder einem persönlichen Gespräch. Schriftliche Kommunikation hingegen ist zumeist asynchron, d. h. auf eine Aussage muss nicht zwangsläufig eine unmittelbare Reaktion erfolgen.

- » **Text-/medienbasiert:** Blogs sind in der Regel eher textbasierte Inhalte, dem gegenüberstehen Austauschplattformen, die dezidiert zum Austausch von Bildern oder Videos gedacht sind. Durch das Posten von Links kann aber auch in textbasierten Kommunikationen auf Medieninhalte verwiesen werden.
- » **Grad der Öffentlichkeit:** Funktionen wie Kommentare sind für eine breite Öffentlichkeit sichtbar, andere Funktionen ausschließlich für eine private, intimere Form der Kommunikation.

Schlussfolgerung: Soziale Medien werden wesentlich durch das Verhältnis geprägt, in dem Sender/innen und Empfänger/innen von Inhalten zueinander stehen, wobei im Gegensatz zu traditionellen Medien diese Dichotomie auch an Eindeutigkeit verliert. Soziale Medien werden für die unterschiedlichsten Zwecke genutzt, u. a. den Austausch von Informationen bzw. Inhalten oder zur Vernetzung mit anderen Personen. Die Merkmale der Kommunikation können sich dabei zwischen unterschiedlichen Sozialen Medien stark unterscheiden und erlauben ein ebenso unterschiedliches Nutzungsverhalten.

2.2.1 Exkurs: Abgrenzung von Sozialen Medien gegenüber traditionellen Medien

Basierend auf den bereits beschriebenen Unterscheidungskriterien sowie unter Berücksichtigung zusätzlicher Aspekte können folgende Aussagen in Bezug auf die Abgrenzung zwischen Sozialen Medien und traditionellen Medien getroffen werden, die nochmals den **speziellen Reiz** von Sozialen Medien verdeutlichen:

- » Ein wesentliches Merkmal von Sozialen Medien besteht darin, dass im Gegensatz zu traditionellen Medien Inhalte nicht von einem, sondern von **vielen Sendern bzw. Senderinnen** an die Empfänger/innen geleitet werden. Voraussetzung dafür waren die technischen Veränderungen der letzten Jahre (Ausbreitung von leistungsstarken Internetverbindungen, multimedial nutzbare Smartphones), die es vormals passiven Konsumentinnen/Konsumenten ermöglichen, jederzeit selbst Inhalte im Text-, Video- oder Audioformat zu erstellen und anderen Personen bereitzustellen.
- » Während traditionelle Medien zentral organisiert, produziert und vertrieben werden, sind Soziale Medien **dezentraler und weniger hierarchisch**.
- » Die Funktion eines Herausgebers im Vergleich zu usergenerierten Inhalten bedingt derzeit, dass traditionelle Medien tendenziell eine höhere **Qualität** bzw. eine geringere Varianz der Qualität der Inhalte aufweisen als Soziale Medien. Letztere verfügen über keinen „Gatekeeper“ und sind daher auch anfälliger dafür, falsche oder wenig fundierte Inhalte ungefiltert weiterzugeben.
- » Bei traditionellen Medien entstehen durch einen Prozess der Überprüfung (etwa durch den Herausgeber) mitunter lange Zeitabstände bis zur Veröffentlichung eines Beitrags, während

bei Sozialen Medien augenblickliche Reaktionen möglich sind. Diese **Unmittelbarkeit** gilt einerseits als Stärke, da Informationen unverzüglich kommuniziert werden können, aber auch als Schwäche, wenn aufgrund fehlender Überprüfung Fehlinformationen verbreitet werden.

- » Ein weiteres Kriterium ist die **Möglichkeit zur ständigen Adaption**. Traditionelle Medienbeiträge können nach der Veröffentlichung in derselben Ausgabe bzw. Auflage nicht mehr geändert werden, wohingegen in Sozialen Medien laufend Änderungen möglich sind, etwa als Reaktion auf Kommentare von Nutzern/Nutzerinnen. Kommunikation über SNS findet kontinuierlich statt, da jeder neue Beitrag auf bereits geposteten Aussagen aufbauen kann (An den Inhalten einer Printzeitung ändert sich bis zum nächsten Tag nichts – im Vergleich zu einem „Live-Ticker“ mit ständiger Aktualisierung der Inhalte).
- » Als Folge dieser Möglichkeit zur ständigen Adaption ist die **Nutzungsfrequenz**, d. h. die Abfolge von Nutzungsereignissen, mit einer oft mehrmals täglichen Nutzung Sozialer Medien höher als jene traditioneller Medien.
- » Soziale Medien sind für die breite Öffentlichkeit grundsätzlich sehr **günstig** zugänglich, entweder unentgeltlich oder gegen geringe Kosten, meist finanziert durch Werbeinnahmen. Einzige Voraussetzung für die Nutzung sind ein entsprechendes Endgerät und Zugang zum Internet.
- » Kein wesentlicher Unterschied besteht hingegen in der Reichweite: Sowohl traditionelle als auch Soziale Medien können eine große, aber auch eine geringe **Reichweite** haben.

Schlussfolgerung: Der Vergleich mit traditionellen Medien verdeutlicht den besonderen Reiz von Sozialen Medien: Ihr Inhalte können unter anderem sehr schnell übermittelt werden und erfahren durch nutzergenerierte Beiträge eine ständige Adaption und Aktualität, was wiederum die Intensität der Nutzung steigern kann.

2.2.2 Exkurs: Abgrenzung zwischen Gaming, Social Games und Social Gambling

Das Spielen von digitalen Spielen wird mit dem Begriff *Gaming* bezeichnet. Die exzessive Nutzung von digitalen Spielen spielt im Rahmen des Diskurses um stoffungebundene Süchte (Verhaltenssüchte) eine zunehmende Rolle, was unter anderem in der Aufnahme der *Internet Gaming Disorder* als Forschungsdiagnose in die aktuelle Version des DSM Niederschlag fand.

Innerhalb dieses Diskurses nehmen MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Playing Games) einen besonderen Stellenwert ein (Puhm/Strizek 2016). Da diese Spiele häufig eine hohe Rechenleistung erfordern, werden sie vermehrt auf Stand-PCs und weniger auf mobilen Geräten wie Smartphones gespielt. Auch bei diesen Spielen findet Kommunikation zwischen den Spielern/Spielerinnen statt (etwa in Form eines Gruppen-Chats unter den Mitgliedern einer Gilde während eines gemeinsam durchgeführten Auftrags), diese Kommunikation ist allerdings dem Spielziel untergeordnet und wird nicht um ihrer selbst willen geführt.

Dem Spielen auf Smartphones sind aufgrund der technischen Ausstattung der Geräte Grenzen gesetzt. Entsprechend liegt der Fokus hier auf eher einfach aufgebauten Spielen, die in kurzer Zeit unterwegs gespielt werden können und ihren Reiz unter anderem daraus ziehen, dass sie gegen Bekannte aus dem bestehenden sozialen Netzwerk gespielt werden können.

Derartige Spiele werden auch als *Social Games* bezeichnet und sind den *Casual Games*⁶ zuzurechnen. Sie sind meist Browser-basiert bzw. funktionieren auf Basis von Android oder iOS und werden entweder über spezifische Apps gestartet oder sind in soziale Netzwerke – wie etwa Facebook – integriert. Sie können gemeinsam mit Freunden/Freundinnen und Bekannten gespielt werden, die ebenfalls Teil dieses Netzwerks sind. Über das Netzwerk erfährt man schnell von Veränderungen oder dem Spielstand anderer. *Casual Games* teilen manche Elemente mit digitalen Spielen, unterscheiden sich aber auch durch einige Elemente von diesen.

Kommunikation zwischen Spielern bzw. Spielerinnen findet auch in *Social Games* statt und trägt häufig zum Spielspaß und möglicherweise zu einem intensiveren Spielverhalten bei. Die Abgrenzung gegenüber der Nutzung von internetbasierten Kommunikationstechnologien liegt darin, dass die Kommunikation dem Zweck des Spielens oder des sich Messens untergeordnet ist und nicht zum Selbstzweck betrieben wird.

Nicht nur *Social Games*, sondern auch typische Glücksspiele wie etwa Poker sind in soziale Netzwerke eingebettet. Bei diesem sogenannten *Social Gambling* spielen die Nutzer/innen gegen andere Teilnehmer/innen des sozialen Netzwerks. Für die Teilnahme am Spiel ist per se kein monetärer Einsatz erforderlich, ebenso sind keine monetären Gewinne möglich.

Schlussfolgerung: Internetbasierte Kommunikation ist ein wesentlicher Bestandteil von digitalen Spielen oder Social Games, der den Anreiz dieser Angebote steigern und in weitere Folge die Spielintensität erhöhen kann. Sie ist aber dem Spielzweck untergeordnet und nicht Selbstzweck.

2.3 Social Networking Sites als spezifische Anwendungsform von Sozialen Medien

Social Networking Sites (SNS) – Webseiten für soziales Vernetzen – sind somit nur eine spezifische Anwendungsmöglichkeit Sozialer Medien. Boyd und Ellison definieren eine SNS als vernetzte Kommunikationsplattform, deren Nutzung vor allem durch den Wunsch nach Kommunikation und den Austausch von Inhalten mit anderen geprägt ist (Ellison/Boyd 2013).

6

Casual Games sind einfach aufgebaute und wenig zeitintensive Spiele, die auch auf Smartphones gespielt werden können (Puhm/Strizek 2016).

In Zusammenhang mit einem suchartigen Verhalten sind unterschiedliche Termini in Verwendung, wie „Cyber-relationship Addiction“, „Facebook Addiction Disorder“ oder allgemeiner „SNS Addiction Disorder“ (Kuss/Griffiths 2011).

SNS sind durch folgende Merkmale charakterisiert⁷ (Ellison/Boyd 2013):

- » Nutzer/innen haben ein **eindeutig identifizierbares Profil** (bestehend aus Inhalten aus systemgenerierten⁸ Daten und/oder von den User/innen selbst oder von anderen zur Verfügung gestellt). Profile sind dabei eine Möglichkeit der Selbst-Darstellung und der Verbreitung von Inhalten.
- » Nutzer/innen können ihre **Verbindungen öffentlich darstellen** und diese können auch von anderen gesehen und weitergegeben werden.
- » Nutzer/innen können auf SNS Inhalte konsumieren und/oder produzieren und/oder mit anderen Nutzern/Nutzerinnen mittels deren Profilen und den darauf bereitgestellten **Inhalten** interagieren.

Der wesentliche Anreiz von SNS liegt nicht darin, Kontakte zu Fremden aufzubauen, sondern bereits bestehende soziale Netzwerke sichtbar zu machen (Boyd/Ellison 2008; Kuss/Griffiths 2011) und leichter pflegen zu können. Das vorrangige Ziel der meisten User/innen besteht nicht im Kennenlernen neuer Personen, sondern in der Kommunikation mit Personen, die bereits Teil des erweiterten sozialen Netzwerks sind (Boyd/Ellison 2008). SNS können auch dazu genutzt werden, neue Personen aufgrund von gemeinsamen Interessen oder gemeinsamen Bekannten kennenzulernen.

Schlussfolgerung: Der Anreiz von SNS liegt darin, soziale Netzwerke zu bilden bzw. zu festigen, innerhalb dieses Netzwerks zu kommunizieren und auf diese Weise einerseits Informationen zur Verfügung zu stellen und andererseits Informationen von anderen Personen zu erhalten.

7

Jegliche Definition von SNS ist im Sinne einer aktuellen Bestandsaufnahme zu interpretieren, da ständige technische Veränderungen dazu führen, dass neue oder zusätzliche Nutzungsmöglichkeiten entwickelt werden und andere in den Hintergrund rücken.

8

z. B. die Mitgliedschaftsdauer, das Datum des letzten Log-In, die Anzahl der Kontakte

3 Ausmaß der Nutzung von Sozialen Medien in Österreich

Facebook ist mit 1,6 Milliarden Nutzern/Nutzerinnen weltweit nach wie vor das am häufigsten genutzte SNS (Oberst et al. 2017). Das Ausmaß der Nutzung ist mit der Verfügbarkeit via Smartphones deutlich angestiegen. Die Nutzung ist in der gesamten Bevölkerung gestiegen, obwohl SNS besonders unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen populär sind und von diesen überdurchschnittlich oft und intensiv genutzt werden (Griffiths et al. 2014).

Eine detaillierte Erhebung des Nutzungsverhaltens von Social-Media-Angeboten durch Jugendliche im Rahmen des Jugend-Internet-Monitors⁹ zeigt, dass die beiden aktuell am häufigsten genutzten Internetplattformen unter Österreichs Jugendlichen *WhatsApp* und die Videoplattform *YouTube* sind, die jeweils von 90 Prozent der befragten Jugendlichen genutzt werden. Etwa zwei Drittel der befragten Jugendlichen nutzen die Fotoplattformen *Instagram* bzw. *Snapchat*, etwa die Hälfte verwendet *Facebook* (vgl. Tabelle 3.1).

Ein Vergleich mit den Vorjahren zeigt, dass foto- und videobasierte Angebote wie *Instagram*, *Snapchat* oder *Musical.ly* laufend an Beliebtheit gewinnen und von Mädchen deutlich häufiger genutzt werden als von Burschen. *Facebook* und *Twitter* hingegen haben unter Jugendlichen an Beliebtheit verloren.

9

Die letzte Erhebung fand Ende 2016 statt.

Tabelle 3.1:

Nutzungsverhalten österreichischer Jugendlicher (Jugend-Internet-Monitor 2017)

	männlich	weiblich	gesamt (Veränderung zum Vorjahr)
WhatsApp	91 %	95 %	93 % (-1 %)
YouTube	92 %	88 %	90 % (+3 %)
Instagram	60 %	76 %	68 % (+13%)
Snapchat	54 %	76 %	65 % (+13 %)
Facebook	49 %	48 %	48 % (-21 %)
Musical.ly	14 %	37 %	26 % **
Ask.fm	*	*	17 % (-2 %)
Twitch	*	*	14 % (-2 %)
Twitter	*	*	14 % (-11 %)
Viber	*	*	10 % (-2 %)
Tumblr	*	*	8 % (-1 %)
YouNow	*	*	3 % (-6 %)
Lovoo	*	*	3 % **

Anmerkungen: Stichprobengröße = 400 Jugendliche im Alter zwischen 11 und 17 Jahren.

Fragestellung: „Welche der folgenden Internetplattformen nutzt du (Mehrfachantworten möglich)?“ Die Werte in Klammer in der Spalte „gesamt“ geben die Veränderung gegenüber dem Vorjahr an.

* = Daten in Quelle nicht nach Geschlecht aufgeschlüsselt

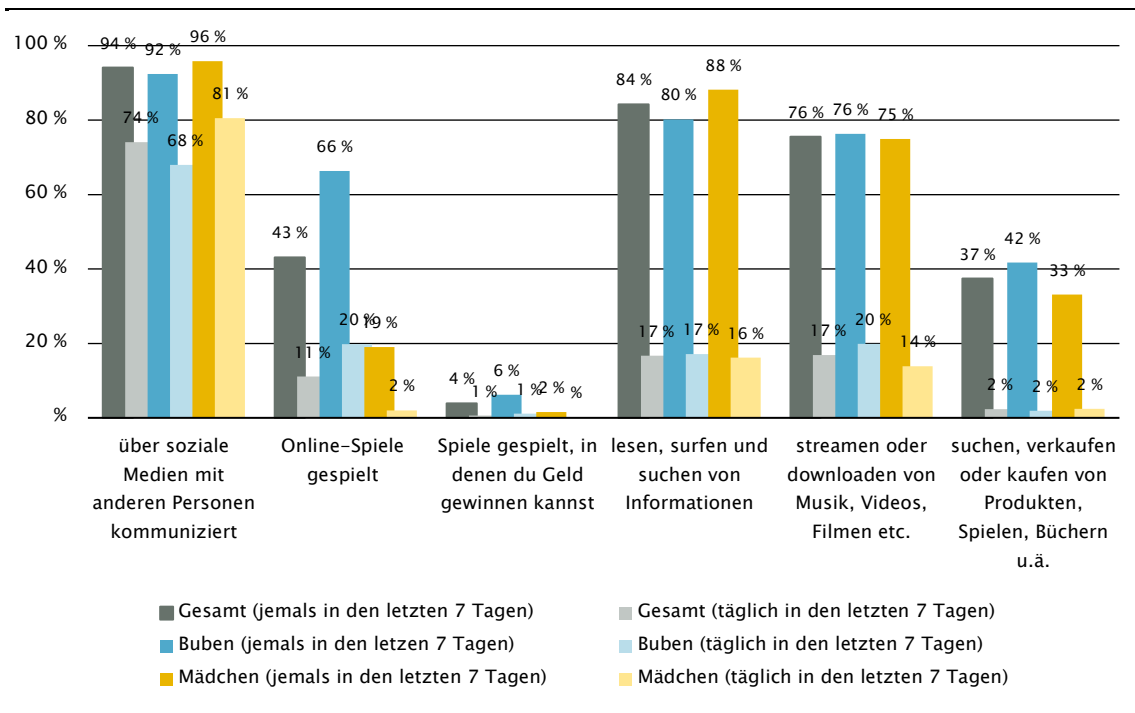
** = erstmals erhoben, daher keine Veränderung messbar

Quelle: Jugend-Internet-Monitor (Institut für Jugendkulturforschung 2017); Darstellung: GÖG

Daten aus der letzten ESPAD-Erhebung (European School Survey Projekt on Alcohol and other Drugs) für Österreich aus dem Jahr 2015 (Strizek et al. 2016) belegen die Alltagsbeobachtung von zahlreichen Eltern und Pädagogen/Pädagoginnen, dass die Nutzung von Sozialen Medien zur Kommunikation mit anderen Personen für nahezu alle Jugendlichen ein alltägliches Phänomen darstellt: 94 Prozent der befragten Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren nutzen *WhatsApp* oder ähnliches zumindest einmal die Woche, fast drei Viertel tun dies jeden Tag. Unter Mädchen ist dabei diese Form der internetbasierten Kommunikation noch beliebter als unter männlichen Jugendlichen. Neben der Nutzung von Sozialen Medien sind auch das „Lesen, Surfen und Suchen von Informationen“ sowie das „Streamen oder Downloaden von Musik, Videos und Filmen“ beliebte Tätigkeiten, die viele österreichische Jugendliche nach eigenen Angaben zumindest einmal pro Woche ausüben, die allerdings deutlich seltener als die Nutzung von Sozialen Medien täglich stattfinden.

Abbildung 3.1:

Aktivitäten von österreichischen Jugendlichen im Internet (wöchentliche und tägliche Nutzung, nach Geschlecht)



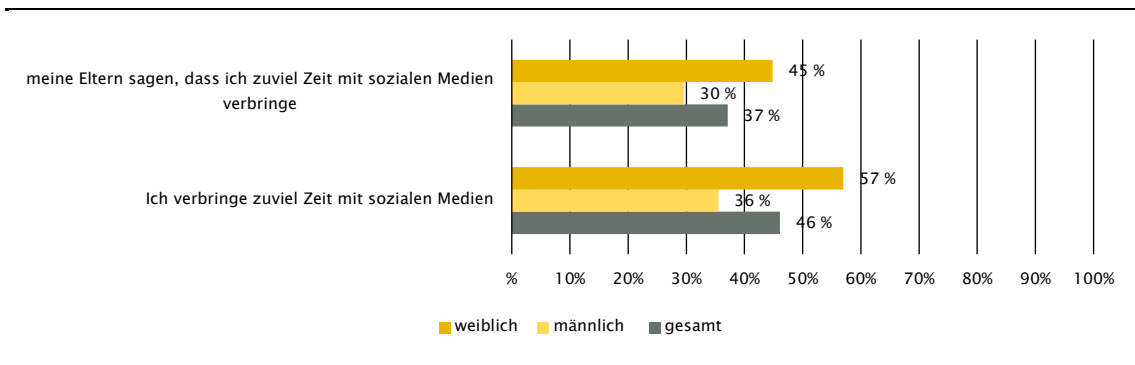
Quelle: ESPAD (Variable C39); Berechnung und Darstellung: GÖG

Die Frage, ob sie zu viel Zeit mit Sozialen Medien verbringen, wird von erstaunlich vielen Jugendlichen mit Zustimmung („stimme sehr zu“ oder „stimme zu“) beantwortet (Abbildung 3.2). Etwas mehr als ein Drittel aller befragten Jugendlichen stimmt dieser Einschätzung zu, von den Mädchen knapp weniger als die Hälfte der Befragten. Die eigene Einschätzung fällt dabei sogar kritischer aus als jene der Eltern, was sowohl dem klischeehaften Bild von „überbesorgten“ Eltern als auch dem von einem unreflektierten Umgang mit Sozialen Medien unter Jugendlichen widerspricht.

Leider stehen keine näheren Informationen zur Verfügung, was genau Jugendliche damit meinen, dass sie „zu viel Zeit“ mit Sozialen Medien verbringen, da diese Formulierung einen enormen Spielraum für Interpretationen offen lässt (von „Ich erlebe die Zeit rückblickend als wenig sinnvoll genutzt, habe aber keinen Leidensdruck“ bis zu „Ich verspüre einen Leidensdruck, da ich andere Dinge stark vernachlässige“).

Abbildung 3.2:

„Ich verbringe zu viel Zeit mit sozialen Medien“ nach Einschätzung von Jugendlichen und deren Eltern (Anteil der Angaben „stimme sehr zu“ bzw. „stimme zu“, nach Geschlecht)



Quelle: ESPAD (Variable C39); Berechnung und Darstellung: GÖG

Geschlechtsunterschiede in der Nutzung von SNS

Untersuchungen lassen Geschlechtsunterschiede in Bezug auf das SNS-Nutzungsverhalten vermuten. Diese beziehen sich zum einen auf sehr unterschiedliche Teilaspekte, wie etwa die Anzahl der Freunde oder den Umgang mit persönlichen Daten, und zeigen zum anderen recht uneinheitliche Ergebnisse (Kuss 2013).

Zusätzlich zur Pflege von sozialen Kontakten können SNS auch zu anderen Zwecken genutzt werden, beispielsweise für Spiele, die auf solchen Seiten platziert sind. Kuss/Griffiths (2011) verweisen darauf, dass die Nutzung solcher Spiele bei Männern häufiger als bei Frauen zu beobachten ist, und erklären dies mit der grundsätzlich stärkeren Nutzung von digitalen Spielen durch Männer.

Przybylski et al. (2013) liefern Hinweise darauf, dass das Konzept *Fear of Missing Out* (FoMO) (vgl. Kap. 4.2) bei männlichen Jugendlichen etwas stärker ausgeprägt ist als bei weiblichen Jugendlichen, wengleich der weitaus größere Unterschied zwischen Altersgruppen besteht.

Einer Untersuchung von Roberts et al. (2014) zufolge liegt der wesentliche Unterschied zwischen Männern und Frauen in der Nutzung von SNS darin, dass das Nutzungsverhalten von Männern eher utilitaristisch ausgelegt ist (manifestiert in kurzen Nachrichten, die nur einen kurzen Zeitaufwand erfordern), während das Nutzungsverhalten von Frauen eher darauf ausgelegt sei, bestehende Beziehung zu vertiefen und zu pflegen (manifestiert in einer geringen Anzahl an Nachrichten, die allerdings einen hohen Zeitaufwand erfordern).

Schlussfolgerungen: *WhatsApp* und *YouTube* sind die beiden beliebtesten Social-Media-Plattformen unter Österreichs Jugendlichen. Soziale Medien sind auch jenes Internetangebot, das am häufigsten täglich genutzt wird. Der hohe Anteil an Jugendlichen, die nach eigenen Angaben zu viel Zeit mit Sozialen Medien verbringen, lässt einerseits auf die Bedeutung dieser Beschäftigung für Jugendliche, andererseits auf einen selbstkritischen Umgang damit schließen.

4 Erlebnismöglichkeiten, Nutzungsmotive und mögliche negative Auswirkungen von SNS

Der Fokus des vorliegenden Berichts liegt zwar auf der dysfunktionalen Nutzung von Sozialen Medien bzw. *social networking sites*, dennoch erscheint es sinnvoll, eingangs auch die **grundsätzlich positiven Erlebnismöglichkeiten** dieser internetbasierten Angebote darzustellen. Gleichzeitig können jene Faktoren, die den besonderen Reiz dieser Anwendungsmöglichkeiten darstellen, unter bestimmten Umständen zu einem Risikofaktor werden.

Obwohl die Nutzung von SNS nicht auf junge Menschen beschränkt ist, nimmt die Gruppe der jungen Nutzer/innen – wie auch im Zusammenhang mit anderen Süchten – sowohl in den öffentlichen als auch in den fachlichen Diskursen einen besonderen Stellenwert ein. Jungen Menschen wird eine besondere Gefährdung nachgesagt, was hinsichtlich der Nutzung von SNS unter anderem mit den begrenzten Möglichkeiten der Selbstregulation argumentiert wird (O’Keeffe et al. 2011).

Der primäre Sinn und Zweck von SNS liegt im Aufbau bzw. der Pflege eines sozialen Netzwerks zum gegenseitigen Austausch von Informationen und Inhalten (Kap. 2.3). Die zugrunde liegende Motivation, warum Personen viel Aufmerksamkeit und Zeit in eine derartige Netzwerkarbeit investieren, ist unterschiedlich und hängt davon ab, an welche Erlebnismöglichkeiten die User/innen positive Erwartungen knüpfen bzw. wodurch individuelle Bedürfnisse erfüllt werden. Je nachdem, unter welcher theoretischen Perspektive das Phänomen beleuchtet wird, werden unterschiedliche Aspekte und mögliche Nutzungsmotive betont.

4.1 Erlebnismöglichkeiten auf Basis des Angebots

Die Erlebnismöglichkeiten durch SNS sind unter anderem von den zur Verfügung gestellten technischen Möglichkeiten bestimmt: Zum einen werden manche Handlungsoptionen (was User/innen auf einer Website machen können) ausschließlich auf einer bestimmten Seite angeboten, während andere Handlungsoptionen auf mehreren SNS erlebt werden können. Zum anderen steht auf SNS zumeist nicht nur eine, sondern eine Vielzahl von unterschiedlichen Handlungsoptionen zur Verfügung (Andreassen 2015).

Die Unterscheidung, ob eine bestimmte Erlebnismöglichkeit nur auf einer bestimmten SNS oder auch auf anderen SNS möglich ist, ist dabei stark vom subjektiven Standpunkt abhängig: Technisch betrachtet bieten nahezu alle SNS das Potenzial für das Erleben von Zugehörigkeit. Subjektiv betrachtet wird sich die Erwartungshaltung in Bezug auf das antizipierte Zugehörigkeitsgefühl jedoch stark unterscheiden, da die zumeist sehr ähnlichen technischen Rahmenbedingungen erst durch die User/innen an Bedeutung gewinnen. Die Beurteilung des technischen Angebots ist somit geprägt durch die eigene subjektive Erwartungshaltung und die Erwartungshaltung der anderen Nutzer/innen.

Bisherige Erfahrungen legen nahe, dass unterschiedliche Angebote in einem unterschiedlichen Ausmaß das Risiko einer möglichen Cell-Phone Addiction (CPA) in sich tragen und die Nutzung von SNS diesbezüglich mit einem größeren Risiko assoziiert ist als das Verschicken von Nachrichten oder E-Mails. Das geringste Risiko in Hinblick auf ein mögliches Suchtpotenzial wird Applikationen zugesprochen, die einen stark utilitaristischen Charakter aufweisen (Abspielen von Musik, Nutzen des Kalenders, Wetter oder Nachrichten-Apps) und nur eine geringe oder gar keine soziale Komponente aufweisen.

4.2 Anreize und Nutzungsmotive

Aus einer anthropologischen Perspektive stellt die **Vernetzung** über Soziale Netzwerke eine Möglichkeit **zur Befriedigung grundlegender menschlicher Bedürfnisse** dar, wobei gleichermaßen gemeinschaftliche Motive, insbesondere das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung, sozialem Austausch und Interaktion mit anderen, aber auch individualistische Motive wie Selbstdarstellung oder Selbstbehauptung eine Rolle spielen.

Kleine, geschlossene Gemeinschaften waren aus evolutionsbiologischer Sicht für den Menschen als soziales Wesen immer wichtig, da diese unter anderem Sicherheit bieten. Die zunehmend individualisierte Lebensweise in modernen und urbanen Gesellschaften erschwert die Befriedigung von gemeinschaftlichen Erlebnissen und in dieser Hinsicht bieten SNS eine relativ einfache Möglichkeit, in einer technisch dominierten Welt Verbundenheit mit anderen oder Zugehörigkeitsgefühl zu erleben. SNS füllen somit eine Lücke, die durch den Verlust von Großfamilie und Dorfgemeinschaft entstanden ist (Griffiths et al. 2014).

Unklarheit herrscht, auf welche Weise sich das Kommunikationsangebot von SNS auf das Kommunikationsbedürfnis der User/innen auswirkt: Denkbar ist, dass das nahezu unlimitierte Angebot an potenziellen Kommunikationspartnern das Bedürfnis nach sozialen Kontakten erfüllt und den Drang nach sozialem Austausch befriedigt. Ebenso denkbar ist jedoch, dass das unerschöpfliche Angebot das Bedürfnis nach sozialem Austausch insgesamt verstärkt und somit eher zu einem Gefühl der Unzufriedenheit beiträgt (Oberst et al. 2017).

Aus **entwicklungspsychologischer Perspektive** kommt die aktive Nutzung des Internets im Allgemeinen und von SNS im Speziellen den Interessen von Jugendlichen entgegen und **unterstützt** diese bei der **Bewältigung von Entwicklungsaufgaben** (klicksafe.de). Speziell SNS ermöglichen den Austausch mit Peers und das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Gleichaltrigen, was eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen darstellt (Oberst et al. 2017). Die Nutzung von SNS bietet Jugendlichen zudem die Möglichkeit einer autonomen Vernetzung außerhalb der Familie und somit eine Möglichkeit für Selbstverwirklichung, Autonomiestreben und Selbstbehauptung (Richter et al. 2015).

SNS bieten die Möglichkeit eines spielerischen Umgangs mit unterschiedlichen Identitäten (Oberst et al. 2017). Das hat für Jugendliche eine große Bedeutung, da sie in kurzer Zeit und ohne großen

Aufwand Identitätsmodelle ausprobieren können und aus einer Gemeinschaft Rückmeldung bekommen, deren Vertrautheitsgrad sie – eine kompetente Nutzung vorausgesetzt – selber festlegen können. Positive Selbstbestätigung durch Gleichaltrige kann zur Stärkung der Identität von Jugendlichen beitragen. In vielen Fällen handelt es sich bei SNS zudem um erwachsenenfreie Räume, in denen sich Jugendliche ausprobieren können, ohne die Bewertungen und Sanktionen von Erwachsenen, wie Eltern oder Lehrern/Lehrerinnen, befürchten zu müssen.

Aus einer **sozialökonomischen Perspektive** liegt der Fokus auf dem Beziehungsmanagement und weniger auf dem Identitätsmanagement. Beziehungen werden demnach von rational agierenden Individuen gepflegt, um daraus Nutzen zu ziehen. Aus dieser Perspektive rücken insbesondere die Möglichkeit der Informationsgewinnung und der **Aufbau von sozialem Kapital** als Vorteile von SNS in den Vordergrund. Diese erweitern die Handlungsoptionen der Nutzer/innen und erleichtern es ihnen, „am Ball zu bleiben“ (Przybylski et al. 2013).

In der Diskussion zu sozialem Kapital wird zwischen den Funktionen „Bridging“ und „Bonding“ unterschieden: Bridging bezeichnet die Bildung von neuen Verbindungen bzw. von Kontakten, die sich über bereits bestehende Kontakte hinaus ergeben, also im Sinne einer Vergrößerung des sozialen Netzwerkes durch das Bilden von „Brücken“ zwischen bereits bestehenden Freunden und gemeinsamen Bekannten, zu denen dann sogenannten „weak ties“, also schwache Verbindungen, bestehen. Unter Bonding wird hingegen verstanden, dass bereits gefestigte Kontakte zu „strong ties“, also zu starken Verbindungen, intensiviert werden können. Aus den Sozialwissenschaften ist bereits aus Zeiten vor der digitalen Revolution bekannt, dass die sogenannten „weak ties“ den großen Vorteil besitzen¹⁰, dass sie Informationen von außerhalb des engeren sozialen Netzwerkes bereitstellen können, was etwa bei der Suche nach einem neuen Job oder einer neuen Wohnung einen entscheidenden Vorteil darstellen kann. Die Entwicklung von SNS kann nun Personen auf eine sehr einfache und niederschwellige Weise dabei helfen, mit diesen „weak ties“ in Verbindung zu bleiben und somit potenzielle Vorteile aus diesem Netzwerk zu erhalten (Kuss/Griffiths 2011).

Für Personen, die aus unterschiedlichen Gründen von sozialer Isolation bedroht sind, können SNS eine wichtige Ressource darstellen. Bereitgestellte Informationen ermöglichen die Kontaktaufnahme mit anderen, die gleiche oder ähnliche Interessen haben, unabhängig von lokalen Gegebenheiten. Zudem erleichtern SNS den Zugang zu Informationen über potenzielle Aktivitäten, an denen sowohl online als auch offline teilgenommen werden kann (Przybylski et al. 2013). Dadurch können auch soziale Interaktionen abseits des Internets initiiert oder unterstützt werden.

Unklar ist, inwieweit die Ausweitung eines sozialen Netzwerkes mithilfe von SNS auch dazu führt, dass soziale Beziehungen entstehen, die eine mit realweltlichen Beziehungen vergleichbare Qualität aufweisen. SNS müssen unterschiedliche Aspekte von Nutzern/Nutzerinnen auf einen vergleichbaren Nenner bringen, um eine Darstellungen in Profilen zu ermöglichen. Der Fokus liegt daher auf Dimensionen, die relativ einfach zu kategorisieren (z. B. „Like“ oder „Dislike“) bzw. zu quantifizieren (z. B. Anzahl „Freunde“ oder „Follower“) sind. Das Motto lautet somit zumeist „*mehr*

10

Entsprechend auch der Titel des vielzitierten Aufsatzes von Granovetter (1973): „The Strength of weak ties“.

ist besser“, während sich qualitative Aspekte einer Interaktion bzw. einer Beziehung weniger leicht abbilden lassen.

Aus einer **psychologischen Perspektive** stellen Soziale Netzwerke eine Möglichkeit zur Unterhaltung und zum Zeitvertreib bzw. zur **Emotionsregulation** dar, wie etwa Langeweile oder Einsamkeit, entgegen zu wirken. Ein Spezifikum von SNS scheint darin zu liegen, dass deren verschiedene Nutzungsmöglichkeiten (von passivem Durchklicken von Profilen, über Online-Kommunikation bis hin zur Anbahnung realweltlicher Verabredungen) unterschiedliche Stimmungslagen abdecken. Die Nutzung des Internets zur Emotionsregulation stellt ein Kriterium für die Diagnose einer Suchterkrankung dar (Kap. 5.3).

Das Konzept *Fear of Missing Out* (FoMO) spielt im Diskurs um SNS eine zentrale Rolle. Es beschreibt im Wesentlichen die Furcht, andere Personen könnten Dinge erleben, von denen man selbst ausgeschlossen ist (Przybylski et al. 2013). In der Folge entwickelt sich daraus ein gesteigertes Bedürfnis, Informationen (wie etwa über die Aktivitäten von Freunden und Freundinnen) aus sozialen Netzwerken zu beziehen (Elhai et al. 2016). Ist man von diesen Kommunikationskanälen abgeschlossen, kann die Angst, etwas zu verpassen, emotionalen Stress verursachen (Andreassen 2015). Diesem Drang wird auch in potenziell gefährlichen Situationen, wie z. B. im individuellen Straßenverkehr oder in anderen Situationen, z. B. während des Unterrichts oder während einer Unterhaltung, in unangebrachter Weise nachgegangen. FoMO wird als Mediator zwischen Nutzungshäufigkeit und einem dysfunktionalen Nutzungsverhalten diskutiert, da FoMO zwar mit einem problembelasteten, aber nicht zwangsläufig mit einem hochfrequenten Nutzungsverhalten in Verbindung gebracht wird (Elhai et al. 2016). Empirische Untersuchungen legen nahe, dass FoMO häufiger bei Personen zu beobachten ist, die Defizite in Bezug auf grundlegende psychische Bedürfnisse, wie Erleben von Kompetenz, Autonomie oder Verbundenheit, aufweisen (Przybylski et al. 2013).

Selbst bei der Konfrontation mit extremen, negativen Auswirkungen (etwa in Form von „Cyber-Bullying“) ist es häufig schwierig, sich einer Aktivität zu entziehen, der viele andere relevante Personen nachgehen.

Aktivitäten in sozialen Netzwerken vermitteln den Usern/Userinnen häufig ein Gefühl von sozialer Nähe, das der Erwartungshaltung längerfristig nicht unbedingt standhält.

Stellt die exzessive Nutzung von SNS eine Copingstrategie zur Bewältigung von emotionalen Problemen dar, besteht die Gefahr, dass dies längerfristig zu einer Zunahme der Probleme führt. Durch diesen zyklischen Wirkungszusammenhang wird die Frage obsolet, wo die Ursache zu verorten ist: Personen mit einer entsprechenden Disposition zeigen eher eine exzessive Nutzung von SNS, eine exzessive Nutzung verstärkt derartige Problemlagen (Andreassen 2015).

4.3 Negative Auswirkungen der Nutzung von SNS

Ungeachtet möglicher positiver Effekte von SNS wird die längerfristige dysfunktionale Nutzung mit negativen Auswirkungen in unterschiedlichen Bereichen (z. B. Emotionen, Beziehungsgestaltung, physische Gesundheit und Leistungen) assoziiert. Da die diesbezüglichen Erkenntnisse primär auf Querschnittstudien beruhen, können aber meist keine Aussagen zu kausalen Zusammenhängen getroffen werden (Kap. 5.4).

Infolge einer suchartigen Nutzung von SNS kann eine Vielzahl **emotionaler Probleme** auftreten. Zentral hierbei ist die kompensatorische Nutzung von SNS, d. h. die Nutzung, um negativ erlebten Gefühlszuständen zu entkommen (Eskapismus). Eskapismus gilt als Indikator für ein problembehaftetes Verhalten (Griffiths et al. 2014). Nutzer/innen sind oft nicht in der Lage, sich von SNS zu lösen, obwohl sie sich der negativen Auswirkungen auf individueller Ebene bewusst sind (Andreassen 2015). Mittlerweile existieren zahlreiche Studien über den Zusammenhang zwischen der Nutzung von SNS und unterschiedlichen psychischen Symptomen bzw. Störungen (vgl. Kap. 5.2 **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**).

Der enorme Einfluss, der sich aus der Selbstdarstellung und der Suche nach Bestätigung auf SNS ergibt, stellt gleichzeitig ein Risiko besonders für Jugendliche dar, denen häufig eine besondere Empfänglichkeit für von außen herangetragene Normvorstellungen zugeschrieben wird. So wird unter anderem die Bedeutung der von Sozialen Medien transportierten Schönheitsideale als Einflussfaktor auf die Entwicklung von Essstörungen wie Magersucht diskutiert, wobei dieser Einfluss bereits im Kontext anderer Medien, wie z. B. von Illustrierten oder Fernsehen, problematisiert wurde. Der wesentliche Unterschied zu anderen Medien liegt aber darin, dass Inhalte auf SNS nicht oder auf eine andere Weise gefiltert¹¹ werden.

Negative Auswirkungen auf die **Beziehungsgestaltung** werden nicht nur im Kontext mit abhängigen Nutzern/Nutzerinnen beschrieben, diesbezügliche Bedenken werden auch in Zusammenhang mit einer zeitintensiven Nutzung geäußert. Angesichts des Umstands, dass die Zeit, die für Beziehungspflege in Summe zur Verfügung steht, beschränkt ist, besteht Besorgnis dahingehend, dass eine zeitintensive Beschäftigung sowohl mit internetbasierten Anwendungen generell als auch mit SNS im Speziellen die Zeit für Kontakte beschränkt, die offline gepflegt werden und denen eine höhere Qualität in Hinblick auf Verbindlichkeit und Emotionalität zugesprochen wird. Dieser Umstand wird mit Auswirkungen auf die Entwicklung von sozialen Kompetenzen (WHO 2015) oder sozialem Rückzug (Andreassen 2015) in Zusammenhang gebracht. Die sozialen Beziehungen können zudem auch durch die Folgen einer dysfunktionalen Nutzung belastet sein und etwa die Entstehung von Konflikten im familiären Setting begünstigen (Andreassen 2015).

11

Facebook hat beispielsweise sehr rigide Regeln, was den Umgang mit Nacktheit betrifft, während in anderen Bereichen nur geringe Einschränkungen gelten.

Im Zusammenhang mit negativen Auswirkungen auf die **physische Gesundheit** einer exzessiven Nutzung von SNS werden primär mangelnde Erholung, Schlafstörungen oder geringe Schlafqualität diskutiert (Andreassen 2015). Andere körperliche Beschwerden, etwa infolge mangelnder Bewegung, werden eher in Bezug auf die Nutzung anderer internetbasierter Anwendungen, wie beispielsweise digitaler Spiele diskutiert, sie spielen bei SNS eine untergeordnete Rolle.

Untersuchungen über negative Auswirkungen auf die **Leistungsebene** zeigen erste Hinweise darauf, dass eine zeitintensive Befassung mit SNS dazu führt, dass erwartungsgemäß weniger Zeit für arbeitsbezogene Tätigkeiten aufgewendet werden kann (Andreassen 2015) oder deren Effektivität beeinträchtigt ist (Brooks 2015).

Schlussfolgerungen: Social Networking Sites (SNS) bieten eine Möglichkeit zur Befriedigung des grundlegenden Bedürfnisses des Menschen nach sozialer Interaktion und Zugehörigkeit. Für Jugendliche stellt die Etablierung von sozialen Netzwerken abseits der Familie eine wichtige Entwicklungsaufgabe dar, weswegen SNS hier einen besonderen Reiz ausüben können. Konsens besteht, dass SNS die Handlungsoptionen von Usern/Userinnen erhöhen können und für unterschiedliche Zwecke positiv genutzt werden können. Zweifel bestehen hingegen dahingehend, ob Online-Netzwerke auch dieselbe Qualität wie herkömmliche soziale Netzwerke besitzen, etwa in Hinblick auf Emotionalität oder Verbindlichkeit. SNS werden häufig als Ergänzung realweltlicher Kontakte genutzt und bieten Nutzungsmöglichkeiten für unterschiedliche Stimmungslagen. Eine kompensatorische Nutzung im Sinne einer Coping-Strategie bei vorhandenen psychischen Belastungen gilt hingegen eher als Indiz für problematisches Verhalten, das durch eine zeitintensive und einseitige Nutzung von SNS auch noch verstärkt werden kann.

5 Dysfunktionale Nutzungsformen

Unter Experten/Expertinnen gibt es bis dato weder einen Konsens hinsichtlich der Definition einer problematischen Nutzung des Internets im Allgemeinen noch von bestimmten Internet-Applikationen (z. B. SNS) oder bestimmten Nutzungsgeräten (z. B. Smartphones)¹². Dementsprechend ist in der wissenschaftlichen Literatur eine Vielzahl an Begriffen, wie *Facebook dependence*, *Facebook addiction*, *social networking addiction*, *Twitter addiction*, *social media addiction* und *Social Media Disorder* in Verwendung (Banyai et al. 2017).

Ungeachtet der definitorischen Probleme besteht weitgehender Konsens dahingehend, dass die Nutzung von internetbasierten Kommunikationsangeboten Ausprägungen annehmen kann, die anderen Aufgaben und Zielen von betroffenen Personen im Wege stehen. In diesem Bericht wird der Begriff „dysfunktionale Nutzung“ verwendet, der ein mögliches Suchtverhalten inkludiert, insgesamt aber weiter gefasst ist.

5.1 Dimensionen einer dysfunktionalen Nutzung

Eine Grenzziehung zwischen normaler und dysfunktionaler Nutzung von internetbasierten Anwendungen bzw. SNS ist auch durch den Umstand erschwert, dass Nutzungsmuster und -ausmaß sowie deren Bewertung zusätzlich durch Generationeneffekte, kulturelle Einflüsse und soziale Normen geprägt sind (WHO 2015).

Der Diskurs zur dysfunktionalen Nutzung von Smartphones ist keineswegs auf das Suchtpotenzial eingeschränkt. Häufig werden andere Problembereiche diskutiert, etwa die erhöhte Unfallgefahr bei der Verwendung von Smartphones im Straßenverkehr oder ein verändertes Freizeitverhalten, wie z. B. ein Mangel an Bewegung (Elhai et al. 2016). Manche Autoren/Autorinnen unterscheiden angesichts dieser Diskurse zwischen einer **suchtartigen Nutzung** (in Analogie zu anderen Süchten), einer **riskanten Nutzung** (etwa in Bezug auf Straßenverkehr) und einer **antisozialen Nutzung** (im Sinne einer nicht angemessenen Nutzung) (Billieux et al. 2015a). Dieser Punkt wird auch von kulturkritischen Stimmen (vgl. etwa Aboujaoude 2016) aufgegriffen und es wird argumentiert, dass im Schatten der dominierenden Diskussion über Internetabhängigkeit andere Auswirkungen des Online-Verhaltens auf Persönlichkeitsmerkmale (speziell Impulsivität, Narzissmus und Aggression) vernachlässigt werden.

Eine weitere Differenzierung von dysfunktionalen Nutzungsformen besteht zwischen einer **exzessiven** und einer **problematischen** Nutzung. Die Bezeichnung „exzessiv“ zielt dabei ausschließlich auf die **Intensität der Nutzung**, also auf eine zeitliche Dimension ab, d. h. insbesondere auf den

12

In der 5. Version des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) ist lediglich eine internetbezogene Störung, die *Internet Gaming Disorder*, als Forschungsdiagnose berücksichtigt.

Mangel an Zeit für andere Beschäftigungen wie Schule oder Schlafen als Folge der Nutzung. Der Begriff „problematische Nutzung“ stellt hingegen die Art der Nutzung und die damit verbundenen Folgen wie Zwanghaftigkeit, Reizbarkeit oder Autonomieverlust in den Vordergrund. Zudem ist bei problematischer Nutzung ein Kontrollverlust zu beobachten, d. h. das Verhalten wird impulsiv und unkontrolliert. Exzessive Nutzer/innen weisen diese Merkmale nicht auf und können – im Gegensatz zu Personen mit einem suchartigen Verhalten – auch andere Aktivitäten schätzen, also eher ein „multidimensionales“ Leben führen (Andreassen 2015).

Eine zeitintensive Nutzung geht **nicht zwingend** mit einer problematischen Nutzung einher und eine problematische Nutzung muss nicht immer mit einem suchartigen Verhalten in Verbindung stehen (beispielsweise können hohe finanzielle Kosten durch die Smartphone-Nutzung auch entstehen, ohne dass suchartiges Verhalten vorliegt). Andererseits kann eine gewisse zeitliche Mindestnutzung als Voraussetzung dafür betrachtet werden, dass ein Verhalten überhaupt ausreichend Relevanz hat, um als Problem definiert zu werden (Richter et al. 2015). Dem gegenüber steht das Faktum, dass viele Menschen zunehmend andauernd „online“ sind in dem Sinne, dass viele Prozesse eine Verbindung zum Internet erfordern; das lässt generell Zweifel an der Aussagekraft einer Zeitkomponente aufkommen, da eine sinnvolle Grenzziehung zwischen exzessiver und moderater Nutzung kaum möglich ist (Aboujaoude 2016).

Eine mögliche Abgrenzung gegenüber rein exzessivem Verhalten liegt darin, dass ein suchartiges Nutzungsverhalten mit negativen Konsequenzen für die betroffenen Personen verbunden ist.

Die Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG Sucht) schlägt in einem Positionspapier zu internetbezogenen Störungen (Rumpf et al. 2015) eine konzeptionelle Dreiteilung vor, um zwischen unterschiedlichen dysfunktionalen Verhaltensausprägungen zu unterscheiden, wobei das Unterscheidungsmerkmal die unterschiedliche Ausprägung suchtrelevanter Kriterien ist. Es wird unterschieden zwischen

- » internetbezogenen Störungen, die im Bereich von Suchterkrankungen einzuordnen sind,
- » schädlicher oder missbräuchlicher Nutzung, die mit negativen Folgen verbunden ist, aber (noch) nicht die Kriterien für eine Abhängigkeit erfüllt,
- » riskanten Nutzungsweisen, die als Vorformen einer ausgeprägten Störung verstanden werden, bei der bereits einzelne Kriterien erfüllt sein können, ohne das Vollbild der Störung zu erreichen.

Vereinzelt warnen Kritiker/innen auch vor einer **Überpathologisierung von Alltagshandlungen** wie der Nutzung des Internets (Billieux et al. 2015b; Kardefelt-Winther et al. 2017) und verweisen auf das Fehlen eines theoretischen Fundaments und das geringe Wissen über Motive und Zweck derartigen Verhaltens. Sie beklagen einen inflationären Gebrauch des Begriffs „Sucht“ bei exzessiv gelebten Verhaltensweisen, ohne dass diese mit funktionalen Einschränkungen oder psychischen Belastungen einhergehen, was schlussendlich zu Zweifeln an der Relevanz und Glaubwürdigkeit des Forschungsfeldes führen könnte. Unumstritten ist allerdings, dass Verhaltenssüchte bzw. stoffungebundene Süchte in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen haben, was unter anderem an einem rasanten Anstieg entsprechender wissenschaftlicher Artikel deutlich wird.

Schlussfolgerungen: Dysfunktionale Nutzungsformen von SNS zeigen eine enorme Bandbreite von negativen Auswirkungen, die nicht immer bereits Kriterien eines suchartigen Verhaltens erfüllen müssen, sondern etwa auch die unangebrachte Nutzung in verschiedenen Situationen (antisoziales oder riskantes Verhalten) oder negative Folgen ohne Suchtsymptomatik umfassen. Hoher Zeitaufwand ist eine Voraussetzung, aber kein allein ausreichendes Kriterium für suchartiges Verhalten, das vor allem durch die negativen Folgen gekennzeichnet ist.

5.2 Entstehungsbedingungen und Begleiterscheinungen einer dysfunktionalen Nutzung

5.2.1 Ätiologie

Es herrscht weitgehender Konsens darüber, dass einem suchartigen Verhalten in der Nutzung von SNS eine **multifaktorielle Genese** zugrunde liegt, bei der disponierende individuelle Faktoren (Persönlichkeitsfaktoren, Kognitionen), soziokulturelle Faktoren (Medienkompetenz, Familie) und Nutzungsaspekte (Nutzungsdauer, konsumierte Inhalte) miteinander interagieren (Andreassen 2015; Richter et al. 2015).

Zahlreiche Studien konnten Assoziationen zwischen psychischen Belastungen und einer exzessiven Nutzung von SNS festgestellt. Die Richtung dieses Zusammenhangs kann allerdings meist nicht geklärt werden, da Querschnittsdaten keine valide Auskunft darüber geben, ob Personen mit entsprechenden Belastungen aufgrund dieser Belastungen verstärkt SNS nutzen (Kompensationsthese) oder ob die exzessive Nutzung von SNS bei Menschen mit einer entsprechenden Vulnerabilität derartige Belastungen verstärkt (Oberst et al. 2017).

Im Bereich der **disponierenden Persönlichkeitsfaktoren** wurden etwa ein hohes Ausmaß an Neurotizismus, ein hohes Ausmaß an Offenheit sowie ein geringes Ausmaß an Gewissenhaftigkeit als Risikofaktoren identifiziert (Andreassen 2015). Ebenso wird ein positiver Zusammenhang mit erhöhter Impulsivität, Narzissmus und gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein vermutet (Achab et al. 2015; Andreassen 2015). Sowohl eine ausgeprägte Extrovertiertheit als auch eine ausgeprägte Introvertiertheit werden als Disposition für exzessive Nutzung von SNS gesehen, wobei allerdings erhebliche Unterschiede in den Motiven liegen (Kuss/Griffiths 2011). Während für narzisstisch veranlagte Menschen die Möglichkeit zur vorteilhaften Selbstdarstellung attraktiv ist (Griffiths et al. 2014), bieten SNS für Menschen mit einem gering ausgeprägten Selbstbewusstsein die Möglichkeit, mangelnde soziale Kontakte zu kompensieren. Wenig überraschend erscheint es, dass ein hohes Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Online-Community als wichtiger disponierender Faktor für die Entwicklung eines suchartigen Verhaltens beschrieben wird (Kuss/Griffiths 2011). Die unterschiedlichen persönlichen Dispositionen, die als Risikofaktoren für die Entwicklung eines problematischen Verhaltens diskutiert werden, führen zu der Annahme, dass die Problementwicklung über unterschiedliche Wege stattfinden kann. Billieux et al. (2015a) schlagen etwa in Bezug auf die problematische Nutzung von Smartphones drei idealtypische Entwicklungspfade vor, die jeweils mit unterschiedlichen Risikofaktoren verbunden sind.

Tabelle 5.1:
Entwicklungspfade und korrespondierende Risikofaktoren

Entwicklungspfad	Risikofaktoren
Excessive reassurance pathway	Geringes Selbstvertrauen, Neurotizismus, emotionale Instabilität, unsicheres Bindungsverhalten, sozialphobische Symptome, generalisierte Angstsymptome
Impulsive pathway	Emotionsgeladene Impulsivität, geringe Selbstkontrolle, Aggressivität, antisoziale und psychopathologische Eigenschaften, ADHS
Extraversion pathway	Sensation seeking, Extraversion, hohe Sensitivität und Abhängigkeit gegenüber Belohnungen

Quelle: Billieux et al. (2015a); Darstellung: GÖG

In Zusammenhang mit impulsivem Verhalten steht auch die Bewertung von unterschiedlichen Zeitperspektiven. So wurde unter koreanischen College-Studenten/-Studentinnen festgestellt, dass Personen mit einer sehr starken Gegenwartsorientierung (die also einen unmittelbaren Gewinn sehr hoch bewerten) eine geringe Selbstkontrolle aufweisen, was wiederum als Mediator die Wahrscheinlichkeit für Prokrastination und suchtartige Internet-Nutzung erhöht (Kim et al. 2017). Eine Steigerung von Selbstkontrolle – etwa in der Kompetenz, eine (kleinere) unmittelbare Gratifikation zugunsten eines längerfristigen (und größeren) Benefits aufzuschieben – geht diesem Ergebnis zufolge einher mit einem verringerten Risiko, ein suchtartiges Nutzungsverhalten zu entwickeln. Erhöhte Impulsivität (gemessen wiederum mittels Diskontierung aufgeschobener Gewinne im Vergleich zu unmittelbaren Gewinnen sowie einer höheren Bereitschaft für Risikoverhalten) und eine erhöhte Sensitivität in Bezug auf soziale Zurückweisung wurden auch von Weinstein et al. (2016) unter Personen mit einem suchtartigen Internet-Nutzungsverhalten gemessen und Analogien zu Personen mit einem suchtartigen Computerspielverhalten hergestellt.

Als weiterer wichtiger Einflussfaktor für die Entwicklung von pathologischer SNS-Nutzung wird die **Befriedigung grundlegender menschlicher Bedürfnisse** gesehen (Andreassen 2015; Przybylski et al. 2013). Die Gestaltung der SNS-Profile deckt etwa das Bedürfnis nach Kompetenz ab, während das Bedürfnis nach Autonomie dadurch befriedigt wird, dass die (jugendlichen) Nutzer/innen auf SNS relativ unbeeinflusst durch Erwachsene Entscheidungen treffen und Optionen austesten können. Das Bedürfnis nach Verbundenheit bezieht sich auf die Notwendigkeit zwischenmenschlicher Interaktion und Zugehörigkeit, was sich unter anderem in großen „Freundeslisten“ widerspiegelt. Eine exzessive Nutzung von SNS kann als Versuch gesehen werden, Bedürfnisse, die situativ oder chronisch nicht befriedigt werden, auszugleichen (Przybylski et al. 2013).

Soziokulturelle Einflussfaktoren lassen sich sowohl auf Mikro- als auch auf Makroebene beschreiben. Zu den Einflüssen auf Mikroebene zählen unter anderem die Vorbildwirkung von Peers und Eltern oder eine bestimmte Familiendynamik (z. B. ungünstige Erziehungsstile, unzureichende familiäre Kommunikation oder unzureichende elterliche Aufsicht) (Andreassen 2015; Rumpf et al. 2015). Auf Makroebene haben Aspekte wie Verfügbarkeit, Status oder Ruhm eine unterschiedliche persönliche und kulturelle Bedeutung (Andreassen 2015) und entsprechenden Einfluss auf die Attraktivität von SNS und beeinflussen damit die Wahrscheinlichkeit, ein dysfunktionales Nutzungsverhalten zu beeinflussen.

Hinsichtlich der Entwicklung einer Internetabhängigkeit im Allgemeinen konnten Faktoren wie Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Migrationshintergrund oder lediger Familienstatus als Risikofaktoren identifiziert werden (Rumpf et al. 2015).

Aus **lerntheoretischer Perspektive** spielen positive und negative Verstärkung bzw. soziales Lernen eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer dysfunktionalen Nutzung von SNS. Im Hinblick auf SNS wird die Bedeutung lerntheoretischer Aspekte besonders betont, da die Eigenschaften und der Aufbau von SNS (wie schnelles Feedback von vielen Personen) stärkere und schnellere Belohnung ermöglichen als andere Aktivitäten (Andreassen 2015). In diesem Zusammenhang spielt auch das Smartphone als eines der wichtigsten Endgeräte, das mittels audiovisueller Reize und Vibration zur verstärkten Nutzung unterschiedlicher Anwendungen stimulieren kann, eine wichtige Rolle (Roberts et al. 2014).

Neurobiologische Grundlagen spielen bei der Erklärung substanzbezogener, aber auch nicht substanzbezogener Suchterkrankungen eine zunehmend wichtige Rolle; in Bezug auf SNS fehlen entsprechende Studien noch (Andreassen 2015). Bei Internet- und Gaming-Addiction zeigen bildgebende Verfahren funktionelle und strukturelle Veränderungen (Kuss/Griffiths 2012).

Die Entwicklung einer Suchterkrankung wird häufig mittels eines **zyklischen Modells** veranschaulicht: Aktivitäten auf SNS haben zunächst eine kompensatorische Funktion bei negativ erlebten Zuständen, etwa im Zuge von Stress, Einsamkeit oder depressiven Gefühlen. Der mit der intensiven Nutzung von SNS verbundene hohe Zeitaufwand führt in Folge zur Vernachlässigung anderer Lebensaufgaben (Ausbildung, Arbeit, Familie) und zu einer Zuspitzung der Problembelastung. Diese wiederum kann die Nutzung der kompensatorisch erlebten Verhaltensweise verstärken (Griffiths 2013). Dieser Prozess wird auch als emotionale Dysregulation beschrieben (Elhai et al. 2016), die sich sowohl aus einer geringeren Bereitschaft zur kognitiven Neubewertung (einmal eingeübtes Verhalten wird verstärkt) als auch der Vernachlässigung bzw. Unterdrückung anderer Gefühle zusammensetzt. Die Nutzungszeit per se stellt keinen geeigneten Indikator für problembelastetes Verhalten dar, sie wirkt stattdessen durch dazwischenliegende Faktoren (wie Erwartungshaltungen, Nutzungsmotive, Ressourcen und Dispositionen). Dadurch kann sich ein suchartiges Verhalten insbesondere bei Personen mit akuten psychischen Belastung (Stress) oder einer bereits vorhandenen psychischen Erkrankung (Angsterkrankungen, depressive Erkrankungen) oder anderen Dispositionen zeigen (Oberst et al. 2017).

5.2.2 Komorbidität

Die dysfunktionale Nutzung von Smartphones und internetbasierten Anwendungen wird mit unterschiedlichen Komorbiditäten in Verbindung gebracht. Diesbezügliche Erkenntnisse basieren zumeist auf Querschnittstudien und lassen daher keine Rückschlüsse über mögliche Kausalitäten zu. Die wenigen vorhandenen Längsschnittstudien zeigen, dass andere psychische Störungen der Internetabhängigkeit vorausgehen, sich parallel dazu entwickeln oder in Folge davon auftreten können (Rumpf et al. 2015).

Da sich Studien in Bezug auf das Hauptkriterium (z. B. Internet Addiction, Cellphone Addiction) unterscheiden, werden immer wieder Komorbiditäten von Personen unzulässig zusammengefasst, die unterschiedliche Anwendungen nutzen (z. B. Gamer oder SNS-Nutzer/innen).

Zu den häufigsten Komorbiditäten von dysfunktionaler Internetnutzung gelten Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (Wang et al. 2017) und Depression (Lin et al. 2016). Für andere Störungen, wie etwa Angststörungen bzw. Sozialphobie und Zwangserkrankung, existieren hingegen widersprüchliche Daten bzw. sind die Zusammenhänge schwächer ausgeprägt (Ko et al. 2012). Für die exzessive Nutzung von Smartphones wurden erhöhte Skalenwerte für Angststörung, Depression und Schlafqualität gemessen (Demirci et al. 2015).

Ebenso wurden Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsstörungen aus den Clustern B¹³ und C¹⁴ nach DSM-5 und problematischer Nutzung des Internets festgestellt (Zadra et al. 2016), wobei allerdings nicht zwischen den Arten der Online-Aktivität unterschieden wurde. Zudem weisen die Ergebnisse darauf hin, dass das Vorhandensein einer Persönlichkeitsstörung auch die Remission eines problematischen Internetnutzungsverhaltens verzögert und somit die Belastungsdauer verlängert.

Ungeachtet der Kausalität erschwert das Vorliegen von Komorbidität die Diagnose von internetbezogenen Störungen und den Umgang damit bzw. ihre Behandlung (WHO 2015). Die unzureichende Abgrenzung gegenüber möglichen zugrundeliegenden Störungen gilt zudem als ein Kritikpunkt an einer eigenständigen Diagnose „Internetabhängigkeit“ (Aboujaoude 2016).

Schlussfolgerungen: Die Entstehung einer problematischen Nutzung von SNS, die die Kriterien einer Suchtproblematik erfüllt, wird zumeist als ein zyklischer Prozess mit multifaktorieller Genese beschrieben, häufig in Verbindung mit psychosozialen Belastungen bzw. psychischen Erkrankungen. Eine Disposition wird dabei für sehr unterschiedliche Personengruppen formuliert, etwa gleichermaßen für narzisstisch veranlagte Personen wie für sozialphobisch veranlagte Menschen. Als ein sehr spezifisches Problem wird in diesem Kontext das Konzept „Fear of Missing Out“ diskutiert. Zudem scheinen auch bestimmte soziale Merkmale (z. B. Erwerbslosigkeit, alleinlebend) mit einem erhöhten Risiko zu korrelieren. Psychische Komorbidität ist häufig zu beobachten, insbesondere ADHS und Depression. Gleichzeitige psychische Erkrankungen erschweren einerseits eine eindeutige Diagnostik und andererseits die Behandlung der problematischen SNS-Nutzung.

13

Borderline, histrionische, antisoziale und narzisstische Persönlichkeitsstörungen

14

Vermeidende, dependente oder zwanghafte Persönlichkeitsstörungen (passiv-aggressive PS)

5.3 Diagnostik und Screening

Eine pathologische Ausprägung der Nutzung von SNS stellt gegenwärtig **keine anerkannte Diagnose** dar. Die Mehrheit der Experten/Expertinnen fordert aufgrund vieler Gemeinsamkeiten¹⁵ mit substanzbezogenen Süchten – wie etwa auch für digitales Spielen – eine Kategorisierung als Verhaltenssucht. Diese mehrheitlich vertretene, aber nicht unwidersprochene Position postuliert, dass jedes Verhalten, sofern es bestimmte Kernelemente von Suchtverhalten erfüllt, als Sucht beschrieben werden kann (Griffiths 2005). Die von verschiedenen Expertengruppen (u. a. Griffiths et al. 2014; Rumpf et al. 2015) formulierten Diagnosekriterien zeigen im Vergleich miteinander starke Übereinstimmungen und nur marginale Unterschiede. Gemeinsam ist ihnen eine starke Orientierung an den Kriterien von substanzbezogenen Suchterkrankungen.

5.3.1 Kriterien für eine Verortung als Suchterkrankung

Zu den Kriterien zählt etwa eine verstärkte Zuwendung oder ein starkes **Eingenommensein**, merkbar etwa an der starken gedanklichen Befassung mit den SNS, **Kontrollverlust** über das Ausmaß der Nutzung, die Nutzung von Internet/SNS zur **Stimmungsmodifikation** oder eine Steigerung der Nutzung im Sinne einer **Toleranzentwicklung**, um das ursprüngliche Vergnügungsniveau zu erreichen. SNS werden weiterhin genutzt, obwohl daraus **negative Auswirkungen** für das Individuum bzw. Konflikte mit anderen entstehen, bei einer Einschränkung der Nutzung kommt es Gereiztheit oder Unruhe, vergleichbar mit **Entzugserscheinungen** bei substanzbezogenen Süchten. Diese Kriterien müssen über einen längeren Zeitraum vorliegen (Griffiths et al. 2014).

Um eine dysfunktionale Nutzung von Sozialen Medien bzw. SNS zu erfassen, steht eine Reihe an **Screeninginstrumenten** zur Verfügung. Aus der zuvor beschriebenen Heterogenität an Konzepten und Kriterien folgt eine ebensolche Heterogenität an Messinstrumenten oder Skalen, die zumeist auf Erkenntnissen zu Internet-, Handy-, Computerspielsucht oder Verhaltenssüchten im Allgemeinen aufbauen. Hierbei zeigen sich Unterschiede in Bezug auf die Spezifität, d. h. welche SNS berücksichtigt werden, ob und welche Suchtkriterien berücksichtigt werden, oder auch hinsichtlich der Cut-Off Scores¹⁶ (Andreassen 2015).

Einige Messinstrumente fokussieren auf spezifische Sozialen Medien wie etwa *Facebook*, das aufgrund seines damaligen Stellenwerts sogar als Namensgeber für einige Skalen fungierte. Dieser

15

Diese Gemeinsamkeiten beziehen sich sowohl auf biochemische Prozesse (durch dem Körper zugeführte Substanzen oder die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen) als auch Verhaltenskomponenten (Suchtverhalten als ein von grundlegenden Problemen ablenkendes und kompensatorisches Verhalten) (Gross 2017).

16

Zumeist besteht bei Skalen die Annahme, dass allen Symptomen dasselbe Gewicht zukommt und deswegen alle gleichermaßen für einen Gesamtscore berücksichtigt werden. In der klinischen Praxis erweist sich diese Annahme häufig als unzulässig (Kardefelt-Winther et al. 2017).

Umstand ist insofern problematisch, da viele Nutzer/innen nicht nur *ein* bestimmtes Soziales Medium, sondern mehrere nutzen und nicht zwischen unterschiedlichen möglichen Angeboten auf *Facebook* (wie Spielen oder Kommunikation) differenziert wird (Griffiths et al. 2014). Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, wurden in einigen Fällen Modifizierungen vorgenommen und etwa zusätzlich zur *Bergen Facebook Addiction Scale* auch eine allgemeine Skala zur Messung von suchtartigem Verhalten in Bezug auf SNS im Allgemeinen entwickelt (Andreassen 2015). Der ständige Wandel und die zunehmende Vielfalt der Angebote erfordern die Entwicklung von Erhebungsinstrumenten, die auf unterschiedliche Angebote angewendet werden könnten und trotzdem eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse ermöglichen (Banyai et al. 2017).

Die Erfassung des Zeitaufwands gestaltet sich in der Praxis oft schwieriger als erwartet und ist nicht zuletzt davon abhängig, in welchem Detailierungsgrad Aktivitäten erhoben werden. Roberts et al. (2014) ermittelten etwa für amerikanische Studierende eine erstaunlich hohe durchschnittliche Nutzungszeit von 600 Minuten für Frauen und 450 Minuten für Männer. Dabei wurde die Nutzungsdauer für 24 unterschiedliche Applikationen addiert, was angesichts multimedialer Geräte eine fragwürdige Strategie darstellt und deren Absurdität dann offensichtlich wird, wenn die Gesamtnutzungsdauer 24 Stunden pro Tag überschreitet.

5.3.2 Kritik an Suchtkriterien bzw. an der Verortung als Suchterkrankung

Ein weiterer Diskurs geht der Frage nach, inwieweit Parallelen zwischen der Symptomatik einer problematischen Nutzung internetbasierter Anwendungen und substanzgebundenen bzw. substanzungebundenen Süchten die Verortung des Problemverhaltens als Verhaltenssucht und die Bezeichnung *Internetsucht* bzw. *SNS-Addiction* rechtfertigen (Griffiths 2013). Dieser Diskurs wird bislang primär in Bezug auf internetbasierte Anwendungen oder Verhaltenssuchten im Allgemeinen und weniger in Bezug auf *Social Networking Sites* im Speziellen geführt (Fuster et al. 2017).

Insgesamt wird kritisch ins Treffen geführt, dass neurobiologische und auf das Verhalten bezogene Kriterien, die ursprünglich zur Beschreibung einer substanzbezogenen Abhängigkeit entwickelt wurden, nur eingeschränkt auf Verhaltensweisen übertragen werden können (Billieux et al. 2015a).

Dies trifft insbesondere auf Kriterien zu, die physische Aspekte der Sucht betreffen, wie etwa Toleranzentwicklung oder Entzugserscheinungen (Aboujaoude 2016). Smartphones werden von sehr vielen Menschen im täglichen Leben für berufliche Zwecke, zur Informationsgewinnung und zur Pflege von sozialen Kontakten genutzt. Angesichts dieses Umstands ist es wenig überraschend, dass psychischer Stress entsteht, wenn der Zugang zum Smartphone unterbunden wird – dieses Verhalten muss aber nicht zwingend als Entzugserscheinung im Rahmen eines Suchtverhaltens interpretiert werden (Elhai et al. 2016). Zudem versperrt die vermeintliche Nähe zu stoffgebundenen Suchterkrankungen den Fokus auf die Spezifika einer problematischen Form der SNS-Nutzung (Ätiologie, Verlauf) und anderer Internetaktivitäten und die Heterogenität der Problemmanifestation (Billieux et al. 2015a).

Um eine validere Abgrenzung zwischen Verhaltenssuchten und angrenzenden Problemverhaltensweisen zu gewährleisten, wurden von Kardefelt-Winther et al. (2017) vier **Exklusionskriterien** vorgeschlagen, bei denen eine Suchtdiagnose nicht angebracht sei. Diese Kriterien sind folgende:

- » Das Verhalten lässt sich besser durch eine zugrundeliegende Störung erklären (z. B. eine depressive Störung oder Impulskontrollstörung).
- » Die Funktionsbeeinträchtigung resultiert aus einer Tätigkeit, die zwar potenziell schädlich, aber die Folge einer vorsätzlichen Entscheidung ist (z. B. Spitzensport).
- » Das Verhalten kann als eine Periode einer längeren und intensiven Beschäftigung charakterisiert werden, die Zeit und Fokus von anderen Aspekten des Lebens ablenkt, aber nicht zu einer signifikanten Funktionsbeeinträchtigung oder Belastung für den Einzelnen führt.
- » Das Verhalten ist Ausdruck einer (missglückten) Bewältigungsstrategie, wodurch der Fokus auf dieses Coping-Verhalten nicht zu einer Besserung des zugrundeliegenden Problems führt.

Eine konsequente Anwendung dieser Ausschlusskriterien würde allerdings zur Folge haben, dass sowohl im Bereich stoffgebundener Süchte als auch im Bereich stoffungebundener Süchte nur wenige Personen die Kriterien einer Abhängigkeitsdiagnose erfüllen, da insbesondere Bewältigungsstrategien und zugrundeliegende Erkrankungen bzw. Belastungen eine wichtige Rolle in vielen Suchtkarrieren spielen (Griffiths 2017).

Schlussfolgerungen: Die klinische Beurteilung orientiert sich weitgehend an den Kriterien für substanzgebundene Abhängigkeitserkrankungen. Dabei wird an manchen Kriterien kritisiert, dass sie auch bei einem unproblematischen Gebrauch zutreffen können und teilweise nicht von stoffgebundenen Suchterkrankungen auf stoffungebundene Süchte übertragen werden können.

5.4 Problemausmaß

Aussagen zur Prävalenz der dysfunktionalen Nutzung von SNS sind aufgrund der konzeptionellen Schwierigkeiten und der unterschiedlichen Messinstrumente (Kap. 5.3) schwierig zu treffen. Insbesondere das Fehlen einer theoretischen Grundlage macht die Ergebnisse einzelner Studien kaum vergleichbar und erklärt die teilweise enormen Differenzen zwischen verfügbaren Prävalenzschätzungen und die mangelnde Vergleichbarkeit (Billieux et al. 2015a).

Diese für SNS spezifischen Probleme werden zusätzlich durch grundlegende Probleme epidemiologischer Forschung verschärft: Vielen Studien zur dysfunktionalen Nutzung von Smartphones bzw. internetbasierten Angeboten fehlt es an ausreichender Repräsentativität. Sie sind häufig auf spezifische Subpopulationen wie etwa Studierende, die eine erhöhte Technikaffinität und somit auch eine höhere Affinität zu SNS aufweisen, eingeschränkt (Griffiths et al. 2014). Andere Studienergebnisse basieren auf selbstrekrutierten Online-Stichproben, wodurch hier ebenfalls Personengruppen überrepräsentiert sind, die eine hohe Affinität zur Internetnutzung sowie zur The-

matik haben (Oberst et al. 2017). Wie auch bei epidemiologischen Schätzungen anderer psychiatrischer Erkrankungen basieren Studien zur dysfunktionalen Nutzung von SNS auf Selbstaussagen, ohne die Validierung durch ein strukturiertes klinisches Interview (Kuss/Griffiths 2011).

In einer rezenten, in zehn europäischen Staaten durchgeführten Studie wurde unter 2.775 Studierenden eine Prävalenz von 1,7 Prozent von abhängigen Nutzern/Nutzerinnen erhoben (Lopez-Fernandez et al. 2017). Auch bei dieser Studie sind die bereits genannten Einschränkungen in Bezug auf Repräsentativität zu berücksichtigen.

Aus den vorliegenden Studien zur **dysfunktionalen Nutzung von SNS** lassen sich nur wenige übereinstimmende Erkenntnisse formulieren. So gibt es aus Deutschland und der Schweiz Hinweise darauf, dass – im Gegensatz zu digitalen Spielen, die häufiger von männlichen Personen exzessiv betrieben werden – SNS eher von Mädchen und Frauen exzessiv oder suchartig genutzt werden (Richter et al. 2015; Rumpf et al. 2015). JAMES (Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz) liefert unter Verwendung der *Compulsive Internet Use Scale* Prävalenzraten einer problematischen Nutzung von 1,4 Prozent für Frauen und 0,3 Prozent für Männer. Für Schweizer Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren wurde in einer weiteren Studie ein Anteil von 12 Prozent problematischer Nutzung errechnet, wobei auch hier für weibliche Jugendliche etwas höhere Werte vorliegen als für männliche. In der englischsprachigen Literatur findet sich hingegen die Behauptung, dass die vorliegenden Ergebnisse in Bezug auf Geschlechtsunterschiede keine eindeutigen Aussagen zulassen (Andreassen 2015). Eindeutig scheint hingegen, dass junge Menschen in einem etwas höheren Ausmaß betroffen sind als Erwachsene (Griffiths et al. 2014).

Schlussfolgerungen: Die Schätzung des Problemausmaßes einer suchartigen Nutzung von SNS ist sowohl durch themenspezifische Herausforderungen – wie einem fehlenden konzeptionellen Konsens – als auch durch allgemeine Herausforderungen epidemiologischer Forschung, etwa in Bezug auf Selbstauskunft oder mangelnde Repräsentativität, eingeschränkt. Dementsprechend ist derzeit noch wenig über das Ausmaß problematischer Nutzung bekannt; gesichert ist hingegen, dass es sich um ein Phänomen handelt, das vor allem jüngere Menschen betrifft.

6 Prävention und Intervention

Wie auch bei digitalen Spielen (Puhm/Strizek 2016) werden Probleme im Zusammenhang mit der Nutzung von Internetanwendungen bzw. Sozialen Medien häufig nicht von der betroffenen Person selbst artikuliert, sondern von Personen aus deren **sozialem Umfeld**, etwa von verunsicherten Eltern oder Arbeitgebern, die Leistungseinbußen ihrer Beschäftigten wahrnehmen (Andreassen 2015; Oberst et al. 2017). Daher richten sich Ratgeber, etwa jener der Sucht- und Drogenkoordination Wien, auch direkt an Eltern von betroffenen Kindern (ISP 2011) und auch in Präventions- und Interventionsangebote werden neben Betroffenen auch deren Angehörige integriert.

Eine Herausforderung liegt dabei darin, dass sich auch erwachsene Bezugspersonen eine ausreichende **Medienkompetenz** aneignen und Interesse zeigen müssen, um mit Kindern und Jugendlichen im Gespräch bleiben zu können.

Einigkeit besteht weitestgehend dahingehend, dass – ähnlich wie auch bei anderen Verhaltenssuchten – das Ziel nicht Abstinenz sein kann, sondern ein **kontrollierter Umgang** mit dem entsprechenden Verhalten (Griffiths 2013; Griffiths et al. 2014). Insgesamt liegt nur wenig Information zur Effektivität von Beratungs- und Präventionsangeboten vor (Andreassen 2015).

6.1 Prävention

In Grundsatzpapieren aus dem deutschsprachigen Raum werden in erster Linie **universalpräventive Ansätze** empfohlen, d. h. solche, die sich allgemein auf eine Stärkung von Ressourcen und Kompetenzen von Heranwachsenden im Umgang mit Medien konzentrieren bzw. auf die Stärkung von Resilienzfaktoren (z. B. Selbstwertgefühl, Sozialkompetenz) und den Abbau von Risikofaktoren (z. B. ungünstige Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien) abzielen (Richter et al. 2015; Rumpf et al. 2015). Auch in Österreich stehen die Förderung von Lebenskompetenz und Medienkompetenz im Mittelpunkt der präventiven Ansätze (ARGE Suchtvorbeugung 2012). Die Fachstellen für Suchtprävention bieten verschiedene Angebote, in Wien etwa Workshops für Eltern und Kinder unter dem Titel „Familie und digitale Medien“ (Malischnig 2017). Die ARGE Suchtvorbeugung empfiehlt zusätzlich, im familiären Kontext Regeln zum Nutzungsverhalten zu erarbeiten und eine komplementäre Nutzung (im Gegensatz zur kompensatorischen Nutzung) zu fördern.

Da in der Suchtprävention der Life-Skills-Ansatz schon lange etabliert ist und auch im Kontext anderer Suchtthemen eingesetzt wird, scheint der Adaptionsbedarf in der Suchtprävention geringer zu sein als in Beratung und Therapie. Der Schwerpunkt auf universalpräventive Maßnahmen und auf mehr oder weniger spezifische Life-Skills-Ansätze wird unter anderem auch dadurch gerechtfertigt, dass eine problematische Nutzung von SNS (bzw. eine problematische Internetnutzung im Allgemeinen) in den meisten Fällen häufig nur ein Thema unter mehreren darstellt.

Beispiele für **selektive** oder **indizierte** Präventionsmaßnahmen oder aber für **verhältnispräventive** Ansätze wurden hingegen nicht gefunden. Letzteres Vorhaben steht zweifelsohne vor der Herausforderung, dass Anbieter von internetbasierten Angeboten weitgehend unabhängig von nationalen Gesetzgebungen agieren und sich somit entsprechenden Kontrollen des Jugendschutzes entziehen.

Eine systematische Literaturstudie internationaler Literatur zur Prävention von „Internetabhängigkeit“ zeigt, dass der Fokus von bisherigen Präventionsmaßnahmen auf der Zielgruppe der (über das Schulsetting leicht erreichbaren) **Kinder und Jugendlichen** liegt, wohingegen andere und schwerer erreichbare Risikogruppen, wie etwa Arbeitslose oder Menschen mit familiären Betreuungspflichten, kaum Beachtung finden (Vondráčková/Gabrhelík 2016). Eine mögliche Empfehlung an die Prävention könnte daher sein, mit zielgruppen- und geschlechtsspezifischen Präventionsmaßnahmen dem sehr unterschiedlichen Nutzungsverhalten nach Alter und Geschlecht gerecht zu werden.

6.2 (Therapeutische) Interventionen für problematische Nutzer/innen

In **Deutschland** werden insbesondere **verhaltenstherapeutische Interventionen** angeboten. In einzelnen Einrichtungen werden auch Behandlungsmanuale umgesetzt, die allerdings nur sehr selten auch auf Ihre Wirksamkeit überprüft wurden. Es fehlt an Behandlungsleitlinien für stationäre oder ambulante Therapien, ebenso an niedrigschwelligen Angeboten für Betroffene und deren Angehörige (insbesondere für Eltern von betroffenen Jugendlichen) (Rumpf et al. 2015).

Aus der **Schweiz** wird berichtet, dass Personen mit problematischer Nutzung von Internetapplikationen in der Suchtberatung zwar zu finden sind, allerdings nur einen geringen Teil der Klientel ausmachen. Die Angebotslandschaft in der Schweiz wird sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich von der Schweizer Fachstelle Sucht als ausreichend befunden (Richter et al. 2015). Das Problem liege viel eher darin, dass Betroffene eine problematische Internetnutzung häufig nicht als eine solche wahrnehmen, stattdessen stehen andere problematische Verhaltensweisen und/oder psychische Störungen im Vordergrund, für die entsprechende therapeutische Angebote gesucht werden. Hier scheint insbesondere eine Abklärung hinsichtlich der passenden Unterstützungsangebote notwendig zu sein, die etwa von **Clearing-Stellen** wahrgenommen werden könnte. Zu beachten ist dabei, dass insbesondere für Jugendliche und im Setting Familie eine vorschnelle Verwendung von Labels wie „pathologisch“, „süchtig“ oder „abhängig“ stigmatisierend wirkt und somit auch zur Verschärfung des Problems beitragen kann (Richter et al. 2015).

In **Österreich** werden Interventionen für Personen mit problematischer Nutzung von Internetanwendungen weitestgehend im ambulanten Bereich angeboten, teilweise als Erweiterung des Behandlungsspektrums im Bereich Verhaltenssuchte. Als gemeinsamen Nenner bieten diese Interventionen eine Abklärung, inwieweit eine Internetsucht vorliegt, sowie Behandlungen in Form von ambulanten Einzel- und Gruppentherapien sowie Austauschmöglichkeiten für Angehörige. Neben

professionellen Hilfeangeboten existieren auch Selbsthilfegruppen (pro mente oö 2017; SFU 2017).

Schlussfolgerungen: Ähnlich wie bei vielen anderen stoffungebundenen Abhängigkeitserkrankungen ist nicht Abstinenz, sondern ein kontrollierter Umgang das Ziel von Prävention und Intervention. In der (universellen) Prävention kommen bestehende Konzepte zur Förderung von Life-Skills zum Einsatz, zusätzlich zu spezifischen Angeboten zur Förderung von Medienkompetenz. In Beratung und Behandlung spielen verhaltenstherapeutische Interventionen eine zentrale Rolle, wobei es allerdings an spezifischen Behandlungsleitlinien fehlt. In vielen Fällen ist es zudem schwer, zwischen spezifischen Problemen aufgrund problematischer SNS-Nutzung und zugrundeliegenden Belastungsfaktoren zu unterscheiden.

7 Ausblick und Empfehlungen

- » Das Nebeneinander von unterschiedlichen Konzepten und Definitionen erschwert die Auseinandersetzung mit der Thematik und die Vergleichbarkeit von Studienergebnissen. Wünschenswert wäre eine Definition, die gleichermaßen spezifisch genug ist, um Verhaltensweisen im Internet mit Suchtpotenzial von Verhaltensweisen im Internet ohne Suchtpotenzial zu unterscheiden, und gleichzeitig unspezifisch genug ist, um nicht zu stark auf einzelne Nutzungsformen bzw. Angebote zu fokussieren, die eine Vergleichbarkeit verunmöglichen.
- » Weitere Herausforderungen bilden die Abgrenzung bzw. Identifikation von Ähnlichkeiten zwischen der dysfunktionalen Nutzung unterschiedlicher Internetangebote (Soziale Netzwerke vs. Online-Spiele) sowie die Einigung auf ein umfassendes Störungsbild.
- » SNS bieten eine Möglichkeit zur Erfüllung von menschlichen Grundbedürfnissen wie Zusammengehörigkeitsgefühl und Kommunikation. Die in der Prävention gängige Unterscheidung zwischen komplementärer Nutzung (im Sinne einer Ergänzung zu anderen bestehenden Aktivitäten) und einer kompensatorischen Nutzung sollte auch in epidemiologischen Fragestellungen Berücksichtigung finden.
- » Einer dysfunktionalen Nutzung von SNS liegen sehr unterschiedliche Nutzungsmotive, Dispositionen und Vorbelastungen zugrunde. Eine genauere Kenntnis dieser Hintergründe ist hilfreich, um die Ursachen einer problematischen SNS-Nutzung zu erkennen und somit ein besseres Verständnis der Ätiologie dieses Verhaltens zu entwickeln.
- » Da bislang keine Diagnose zur SNS-Abhängigkeit existiert, empfiehlt es sich, weiterhin von einer dysfunktionalen Nutzung von SNS zu sprechen, auch wenn diese die Ausprägung einer Suchterkrankung annimmt.
- » Es ist darauf zu achten, dass durch eine inflationäre Anwendung von Begriffen wie Smartphone- oder Internet-Sucht nicht der Eindruck eines Alarmismus entsteht, der die Glaubwürdigkeit von epidemiologischen Aussagen unterminiert.
- » Da gesundheitliche Auswirkungen einer dysfunktionalen Nutzung von SNS – inklusive suchtmittler Symptome – nur einen Teilbereich von möglichen negativen Auswirkungen darstellen, sollten Erkenntnisse aus angrenzenden Forschungsbereichen, wie z. B. aus Kommunikationswissenschaften oder Pädagogik, auch in suchtspezifischen Diskursen verstärkt Berücksichtigung finden.
- » Gegenwärtig besteht wenig Wissen zum Verlauf einer dysfunktionalen Nutzung von SNS. Hier könnten Längsschnittstudien Abhilfe schaffen.
- » Prävalenzstudien beziehen sich häufig auf spezifische (z. B. studentische) und zumeist technikaffine Populationen und können daher nicht auf die Allgemeinbevölkerung übertragen werden. Fragen zur problematischen Nutzung von SNS sollten auch in Bevölkerungsbefragungen aufgenommen werden, um repräsentative Prävalenzzahlen zu generieren.
- » Informationsmaterialien für Betroffene und Angehörige sind aufgrund der raschen technischen Veränderungen schnell veraltet; daher sind im Vergleich zu Informationen über andere Suchtformen Aktualisierungen in kürzeren Abständen notwendig.

- » Präventionsangebote sind durch den Fokus auf allgemeine Life-Skills-Ansätze nur in einem geringen Ausmaß mit der Notwendigkeit konfrontiert, spezifische Maßnahmen im Bereich SNS zu entwickeln. Beratungs- und Behandlungsangebote stehen aufgrund der Heterogenität der Zielgruppe und des häufig nur gering ausgeprägten Problembewusstseins von Betroffenen vor der Herausforderung, dass Angebote für substanzbezogene Abhängigkeitserkrankungen als nicht passend erlebt werden. Clearingstellen könnten Betroffene dabei unterstützen, durch eine genauere Differenzierung zwischen zugrundeliegenden Belastungen und den Belastungen durch die dysfunktionale Nutzung von SNS ein den Bedürfnissen angepasstes Unterstützungsangebot (z. B. aus dem Bereich Suchthilfe oder der allgemeineren psychotherapeutischen Versorgung) zu finden.

Für weiterführende Fragen stehen Autor und Autorin dieses Berichtes (alexandra.puhm@goeg.at, julian.strizek@goeg.at) bzw. das Team des GÖG-Kompetenzzentrums Sucht gerne zur Verfügung.

8 Literatur

- Aboujaoude, Elias (2016): The Internet's effect on personality traits: An important casualty of the "Internet addiction" paradigm. In: *Journal of Behavioral Addictions* 6/11–4
- Achab, S.; Meuli, V.; BDeleuze, J.; Thorens, G.; Rothen, S.; Khazaai, Y.; Zullino, D.; Billieux, J. (2015): Challenges and trends of identification and treatment of disorders associated with problematic use of Internet. In: *Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Coputers, Smartphones and Similar Electronic Devices*. Hg. v. WHO. World Health Organization, Genf
- Andreassen, Cecilie Schou (2015): Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. In: *Current Addiction Reports* 2/2175–184
- ARGE Suchtvorbeugung (2012): Onlinesucht. Österreichische ARGE Suchtvorbeugung
- Banyai, F.; Zsila, A.; Kiraly, O.; Maraz, A.; Elekes, Z.; Griffiths, M. D.; Andreassen, C. S.; Demetrovics, Z. (2017): Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. In: *PLoS One* 12/1e0169839
- Billieux, J.; Maurage, Pierre; Lopez-Fernandez, Olatz; Kuss, Daria J; Griffiths, Mark D (2015a): Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. In: *Current Addiction Reports* 2/2156–162
- Billieux, J.; Schimmenti, A.; Kahazaal, Y. ; Maurage, P.; Heeren, A. (2015b): Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioural addiction research. In: *Journal of Behavioral Addictions* 4/3:119–123
- Boyd, D.; Ellison, N. B. (2008): Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. In: *Journal of Computer-Mediated Communication* 13/1210–230
- Brooks, Stoney (2015): Does personal social media usage affect efficiency and well-being? In: *Computers in Human Behavior* 46/26–37
- Demirci, Kadir; Akgönül, Mehmet; Akpınar, Abdullah (2015): Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. In: *Journal of Behavioral Addictions* 4/285–92
- Elhai, Jon D; Levine, Jason C; Dvorak, Robert D; Hall, Brian J (2016): Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. In: *Computers in Human Behavior* 63/509–516
- Ellison, N. B.; Boyd, D. (2013): Sociality through Social Network Sites. In: *The Oxford Handbook of Internet Studies*. Hg. v. Dutton, W.H. Oxford University Press, Oxford 151–172
- Fuster, H; Chamarro, A; Oberst, U (2017): Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. In: *ALOMA* 35/1

- Granovetter, Mark S (1973): The strength of weak ties. In: American journal of sociology 78/61360–1380
- Griffiths, Mark (2005): A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. In: Journal of Substance Use 10/4191–197
- Griffiths, Mark (2013): Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. In: Journal of Addiction Research & Therapy 04/05
- Griffiths, Mark (2017): Behavioral addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. In: Addiction
- Griffiths, Mark D.; Kuss, Daria J.; Demetrovics, Zsolt (2014): Social Networking Addiction. In: 119–141
- Griffiths, Mark D.; Pontes, Halley M. (2015): Addiction and Entertainment Products. In: 1–22
- Gross, Werner (2017): Sucht ohne Drogen. In: Sucht (Magazin des Grünen Kreises)103:10–30
- Institut für Jugendkulturforschung (2017): Jugend–Internet–Monitor.
- ISP (2011): Handy, Computer und Internet: wie kann ich mein Kind gut begleiten. Wien, Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination, Wien
- Kaplan, Andreas M.; Haenlein, Michael (2010): Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. In: Business Horizons 53/159–68
- Kardefelt-Winther, Daniel; Heeren, Alexandre; Schimmenti, Adriano; Rooij, Antonius; Maurage, Pierre; Carras, Michelle; Edman, Johan; Blaszczyński, Alexander; Khazaal, Yasser; Billieux, Joël (2017): How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? In: Addiction
- Kim, Jinha; Hong, Hyeonggi; Lee, Jungeun; Hyun, Myoung–Ho (2017): Effects of time perspective and self–control on procrastination and Internet addiction. In: Journal of Behavioral Addictions01–8
- Ko, C. H.; Yen, J. Y.; Yen, C. F.; Chen, C. S.; Chen, C. C. (2012): The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. In: Eur Psychiatry 27/11–8
- Kuss, D. J.; Griffiths, M. D. (2011): Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. In: Int J Environ Res Public Health 8/93528–3552
- Kuss, D. J.; Griffiths, M. D. (2012): Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. In: Brain Sci 2/3347–374
- Kuss, D. J. (2013): Internet gaming addiction: current perspectives. In: Psychology Research and Behavior Management 6/125–137

- Lin, L. Y.; Sidani, J. E.; Shensa, A.; Radovic, A.; Miller, E.; Colditz, J. B.; Hoffman, B. L.; Giles, L. M.; Primack, B. A. (2016): Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults. In: *Depress Anxiety* 33/4:323–331
- Lopez–Fernandez, Olatz; Kuss, Daria J; Romo, Lucia; Morvan, Yannick; Kern, Laurence; Graziani, Pierluigi; Rousseau, Amélie; Rumpf, Hans–Jürgen; Bischof, Anja; Gässler, Ann–Kathrin (2017): Self–reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross–cultural empirical survey. In: *Journal of Behavioral Addictions* 01–10
- Malischnig, Doris (2017): Immer online und vernetzt –Mediennutzung und Ansätze für die Prävention. In: *Sucht (Magazin des Grünen Kreises)* 103:14–15
- O'Keeffe, G. S.; Clarke–Pearson, K.; Council on, Communications; Media (2011): The impact of social media on children, adolescents, and families. In: *Pediatrics* 127/4:800–804
- Obar, J.A.; Wildman, S. (2015): Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. In: *Telecommunications policy* 39/9:745–750
- Oberst, Ursula; Wegmann, Elisa; Stodt, Benjamin; Brand, Matthias; Chamarro, Andres (2017): Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. In: *Journal of adolescence* 55/51–60
- pro mente oö (2017): Süchtig nach dem nächsten Mausklick. Ambulanz für Spielsucht
- Przybylski, Andrew K; Murayama, Kou; DeHaan, Cody R; Gladwell, Valerie (2013): Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. In: *Computers in Human Behavior* 29/4:1841–1848
- Puhm, A.; Strizek, J. (2016): Problematische Nutzung von digitalen Spielen. Gesundheit Österreich, Wien
- Richter, Frederic; Walker, Helen; Baumberger, Petra (2015): «Onlinesucht» in der Schweiz. Fachverband Sucht
- Roberts, James; Yaya, Luc; Manolis, Chris (2014): The invisible addiction: Cell–phone activities and addiction among male and female college students. In: *Journal of Behavioral Addictions* 3/4:254–265
- Rumpf, Hans–Jürgen; Arnaud, Nicolas ; Batra, Anil ; Bischof, Anja ; Bischof, Gallus ; Brand, Matthias ; Gohlke, Andreas ; Kaess, Michael; Kiefer, Falk; Leménager, Tagrid; Mann, Karl; Mößle, Thomas; Müller, Astrid ; Müller, Kai; Rehbein, Florian; Thomasius, Rainer; Wartberg, Lutz; te Wild, Bert; Wölfling, Klaus; Wurst, Friedrich (2015): Memorandum Internetabhängigkeit. Suchtforschung, Deutsche Gesellschaft für
- SFU (2017): Therapie und Beratung bei Mediensucht für Kinder und Jugendliche Wien, Sigmund Freud Privatuniversität
- Strizek, Julian; Anzenberger, Judith; Kadlik, Andrea; Schmutterer, Irene; Uhl, Alfred (2016): ESPAD Österreich 2015. European School Survey Project on Alcohol and other Drugs. Band 1:

Forschungsbericht. Hg. v. Bundesministerium für Gesundheit. Gesundheit Österreich GmbH, Wien

Vondráčková, Petra; Gabrhelík, Roman (2016): Prevention of Internet addiction: A systematic review. In: *Journal of Behavioral Addictions* 5/4568–579

Weinstein, Aviv; Abu, Hodaya Ben; Timor, Ayelet; Mama, Yaniv (2016): Delay discounting, risk-taking, and rejection sensitivity among individuals with Internet and Video Gaming Disorders. In: *Journal of Behavioral Addictions* 5/4674–682

WHO (2015): Public health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices. Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, WHO

Young, Kimberly S (1999): Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: *Innovations in clinical practice: A source book* 17/19–31

Zadra, Sina; Bischof, Gallus; Besser, Bettina; Bischof, Anja; Meyer, Christian; John, Ulrich; Rumpf, Hans-Jürgen (2016): The association between Internet addiction and personality disorders in a general population-based sample. In: *Journal of Behavioral Addictions* 5/4691–699