

# Vom Like zum Zwang: Die Auswirkungen einer Social Media Sucht

Fiona Eichberger  
52006384

## Bachelorarbeit

Eingereicht zur Erlangung des Grades  
Bachelor of Arts in Social Sciences  
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 25. April 2023  
Version: 1

## Begutachter:

DSA Wolfgang Kramer, MSc

# Abstract

Die soziale Arbeit ist ein Handlungsfeld, welches sich ständig verändert und weiterbildet. Kaum ein anderes Berufsfeld arbeitet so engmaschig mit unterschiedlichsten Zielgruppen zusammen. Aufgrund dessen sind wir Sozialarbeiter\*innen dazu aufgerufen, unsere Arbeit immer zu reflektieren und an den neuesten Stand der Forschung und Technik anzupassen. Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, ob und wie sich ein häufiger und pathologischer Social Media Konsum auf die Nutzer\*innen von Social Media Plattformen auswirkt. Die verwendeten Daten basieren auf einer ausführlichen Literaturrecherche, zwei Leitfadeninterviews und einer Analyse, die mithilfe des offenen Kodierens gemacht wurde. Die Leitfadeninterviews wurden einerseits in Form einer Gruppendiskussion und andererseits mit einem Professionisten aus dem Feld der Suchthilfe geführt. Aus den Ergebnissen der Forschung geht unter anderem hervor, dass der Konsum von Social Media Plattformen in einer Suchtproblematik enden kann und dieser sich weitgehend negativ auf die psychische Gesundheit und das soziale Umfeld der betroffenen Personen auswirken kann.

Social work is a field of action, that is constantly changing and evolving. Hardly any other professional field works so closely with the most diverse target groups. Due to this fact social workers are called upon to constantly reflect on their work and adapt it to the latest research. The aim of this thesis is to figure out if a frequent social media consumption affects the users of such a platform. The data used, is based on an extensive literature research, two guided interviews and an analysis made with the help of open coding. The guided interviews were conducted in form of a group discussion, on the one hand and with a professional of addiction support on the other. The results of the research show, among other things, that the abusive usage of social media platforms can end in an addiction problem. This can have a negative impact on the mental health and the social environment of the persons concerned.

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Forschungsvorhaben.....</b>	<b>6</b>
2.1	Forschungsinteresse .....	6
2.2	Vorannahmen .....	6
2.3	Ziel der Arbeit .....	7
<b>3</b>	<b>Forschungsdesign .....</b>	<b>7</b>
3.1	Forschungsfragen.....	7
3.2	Forschungsmethode.....	8
3.2.1	Leitfadeninterview.....	8
3.2.2	Gruppendiskussion .....	8
3.3	Analysemethode.....	8
<b>4</b>	<b>Begriffsdefinition.....</b>	<b>9</b>
4.1	Sucht.....	9
4.1.1	ICD-10 Kriterien .....	10
4.2	Neue elektronische Medien und Suchtverhalten.....	12
4.2.1	Verhaltenssucht.....	12
4.3	Pathologische Internetnutzung .....	13
<b>5</b>	<b>Social Media.....</b>	<b>13</b>
5.1	Beschreibung von Social Media .....	13
5.2	Instagram im Kurzportrait .....	15
5.2.1	Beschreibung und Weiterentwicklung .....	15
<b>6</b>	<b>Social Media als Sucht.....</b>	<b>17</b>
6.1	Social-Network-Sucht .....	18
6.2	Social Media Sucht aus Sicht der Nutzer*innen.....	19
6.3	Diagnose.....	19
6.3.1	Gründe für ein fehlendes Diagnosemanual .....	20
6.3.2	Bio-psycho-soziales Modell .....	21
<b>7</b>	<b>Symptome für eine Social Media Sucht .....</b>	<b>22</b>
7.1	Entzugserscheinungen .....	22
7.1.1	Arten der Entzugserscheinungen bei einer Social Media Sucht .....	23
7.1.2	Langeweile bei Verzicht.....	25
7.2	Gesteigertes Verlangen (Craving) .....	25
7.3	Kontrollverlust.....	26
7.4	Fortsetzen trotz negativer Konsequenzen.....	26
<b>8</b>	<b>Auswirkungen einer Social Media Sucht .....</b>	<b>28</b>
8.1	Allgemeines .....	28
8.2	Positive Auswirkungen .....	28

8.2.1	Zugang zu Gesundheitserfahrung .....	29
8.2.2	Gemeinschaftsbildung .....	29
8.2.3	Selbstdarstellung und Ich-Identität .....	29
8.2.4	Beziehungsgestaltung und Kommunikation .....	30
8.3	Negative Auswirkungen .....	31
8.3.1	Psychische Gesundheit .....	31
8.3.2	Depression und Angststörung .....	32
8.3.3	Körperbild .....	33
8.3.4	Mobbing .....	35
8.3.5	Kommunikation .....	36
<b>9</b>	<b>Potenzial für die soziale Arbeit .....</b>	<b>38</b>
<b>10</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>40</b>
10.1	Pointierte Zusammenschau der Ergebnisse .....	40
10.2	Reflexion des Forschungsprozesses .....	41
10.3	Forschungsausblick .....	41
	<b>Literatur .....</b>	<b>42</b>
	<b>Daten .....</b>	<b>44</b>
	<b>Abbildungen .....</b>	<b>45</b>
<b>11</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>46</b>
11.1	Leitfaden Gruppendiskussion .....	46
<b>12</b>	<b>Eidesstaatliche Erklärung .....</b>	<b>47</b>

# 1 Einleitung

Social Media Plattformen, wie zum Beispiel die App Instagram oder der Messenger Dienst WhatsApp, sind mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Alltags und haben einen fixen Platz in unserer Gesellschaft eingenommen. Die Mehrheit der jungen Menschen könnten sich wahrscheinlich kein Leben mehr ohne soziale Medien vorstellen. Es ist auch kein Geheimnis, dass die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen einen Großteil ihrer Freizeit auf diesen Plattformen verbringen und sich die Art miteinander zu kommunizieren dadurch verändert hat. Die Social Media Plattformen sind einem ständigen Wandel unterworfen und werden laufend an die Bedürfnisse ihre Nutzer\*innen angepasst, sodass man als Nutzer\*in zwangsläufig immer mehr Zeit in der der Nutzung sozialer Medien verbringt. Fakt ist, dass 85% der Kinder und Jugendlichen Social Media Plattformen verwenden, und somit sollten sich Suchteinrichtungen, aber ebenfalls andere professionelle sozialarbeiterische und sozialpädagogische Einrichtungen und deren Mitarbeiter\*innen, mit den Auswirkungen dieses Konsums auseinandersetzen (vgl. DAK 2017).

Wissenschaftler\*innen und Suchtforscher\*innen beschäftigen sich schon länger mit der Thematik und Problematik einer hohen Social Media Nutzung. Es gibt unterschiedliche Studien, wie zum Beispiel der Forsa Gesellschaft für Sozialforschung, und statistische Studien, die sich mit der Social Media Nutzungsdauer von jungen Menschen und deren Auswirkungen auf diese auseinandersetzen. Weiters gibt es viele Bücher zur Thematik, wie beispielsweise „Neue elektronische Medien und Suchtverhalten“ Michaela von Evers-Wölk und Michael Opielka, und unzählige Journalartikel und Publikationen im Standard oder dem Spiegel. Grundsätzlich ist ein Problembewusstsein der Gesellschaft bereits vorhanden, aber trotz allem wurde Social Media Sucht noch nicht in die neuen ICD11 Kriterien der Weltgesundheitsorganisation aufgenommen, die erst Anfang des Jahres 2022 aktualisiert herausgegeben wurden (vgl. Sozialministerium 2021).

Die Problematik von Suchterkrankungen ist ebenfalls ein breit diskutiertes Thema in unserer Gesellschaft. Mittlerweile wird die Bevölkerung immer mehr für unterschiedliche Suchtproblematiken sensibilisiert. Dadurch lassen sich immer mehr Menschen in Suchteinrichtungen beraten und betreuen. Beispielsweise gibt es für eine Alkoholsucht klar definierte Kriterien, Diagnosetools und Behandlungsmodelle, damit Professionist\*Innen in den Suchteinrichtungen an einer Verbesserung des Suchtproblems arbeiten können. In der neuen Auflage der ICD11-Kriterien wurde von der WHO zum Beispiel auch die Online-Gaming Sucht aufgenommen. Es ist ein allbekanntes Problem, dass insbesondere junge Menschen, zu viel Zeit vor dem Computer verbringen. Es gibt mittlerweile Suchteinrichtungen, wie den Verein Dialog in Wien, die sich mit der Problematik der pathologischen Internetnutzung auseinandersetzen und diesbezüglich Beratung und Betreuung in multiprofessionellen Teams anbieten (vgl. T2 2023: 11-37). Trotz all dieses Wissens und der ständigen Anpassung der Beratungsangebote von Suchteinrichtungen wurde Social Media Sucht noch nicht in die ICD11-Kriterien aufgenommen und ist offiziell noch nicht als Suchterkrankung anerkannt.

## 2 Forschungsvorhaben

In diesem Kapitel wird das Forschungsvorhaben genauer beschrieben, welches sich aus dem konkreten Forschungsinteresse und den bisherigen Vorannahmen zusammensetzt. Weiters wird das genaue Ziel dieser Bachelorarbeit konkretisiert.

### 2.1 Forschungsinteresse

Primär basiert das Forschungsinteresse darauf, dass sämtliche Social Media Plattformen mich und meine Generation schon mein ganzes Leben lang begleiten. Die App Instagram wird hier besonders hervorgehoben, da diese bei jungen Menschen den höchsten Stellenwert hat. Mein besonderes Interesse liegt auf den Auswirkungen einer hohen Social Media Nutzung, sowohl der negativen als auch der positiven. Durch das ausgewählte Bachelorprojekt zum Thema pathologische Internetnutzung habe ich mich mit meiner eigenen Internet- und insbesondere Social Media Nutzung auseinandergesetzt und bemerkt, dass meine Nutzungsdauer auf diesen Plattformen höher ist als gedacht. Daraufhin hat sich für mich auf der einen Seite die Frage gestellt „Ab wann bin ich Social Media süchtig?“ und auf der anderen Seite „Wo kann ich mich diesbezüglich beraten und behandeln lassen?“. Als ich während meinen Recherchen im Internet, aber auch in der Literatur, keine richtigen Antworten auf meine Fragestellungen bekommen habe, hat sich das Forschungsinteresse konkretisiert. Im Zuge des Bachelorprojekts und der Kooperation mit dem Verein Dialog habe ich mich mit den unterschiedlichsten Definitionen und Angeboten von Suchteinrichtungen beschäftigt und bemerkt, dass es hier eine Angebots- und Forschungslücke, sowie ein potenzielles Feld für die soziale Arbeit gibt.

### 2.2 Vorannahmen

Meine Vorannahmen bezüglich der Fragestellungen, welche Auswirkungen der Social Media Konsum auf Nutzer\*innen hat und ob dieser Konsum potenziell eine Suchtgefahr für diese birgt, sind:

- Ich glaube, dass der Konsum von Social Media Plattformen definitiv ein Suchtpotenzial mit sich bringt und es auch mittlerweile schon viele Nutzer\*innen gibt, die ein Suchtverhalten aufweisen.
- Weiters glaube ich, dass die Nutzung von sozialen Medien sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Nutzer\*innen hat, jedoch bin ich davon überzeugt, dass die negativen Auswirkungen überwiegen.
- Durch meine Praxiserfahrungen und mein bereits erworbenes Wissen im Studium bin ich der Meinung, dass die Social Media Sucht ein potenzielles Feld für die soziale Arbeit sein könnte.

## 2.3 Ziel der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist es, in erster Linie, die negativen und positiven Auswirkungen eines pathologischen Social Media Konsums herauszuarbeiten. Dieser soll mithilfe von Literatur- und Internetrecherchen, einer Gruppendiskussion mit Personen, die Nutzer\*innen dieser Plattformen sind, und einem Experteninterview erfolgen. Zu Beginn der Arbeit möchte ich mich näher mit dem Begriff Sucht beschäftigen und herausfinden, welche ähnlichen Suchtformen schon in den ICD-11 Kriterien offiziell anerkannt wurden. Weiters möchte ich erforschen, ob die Nutzung von Social Media Plattformen zu einer Sucht führen kann und welche Kriterien es hierfür geben könnte. Gestützt werden diese Annahmen durch meine Forschung, aber auch durch bereits vorhandene Studien. Ein weiterer Punkt in meiner Arbeit ist es zu erörtern, welche Diagnosemöglichkeiten es für eine Social Media Sucht gibt, beziehungsweise geben könnte. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Hauptziel der Arbeit ist, zu erforschen, ob und wann eine Social Media Nutzung süchtig macht und welches Potenzial es diesbezüglich für die Professionisten\*innen der sozialen Arbeit gibt.

# 3 Forschungsdesign

In diesem Kapitel wird das Forschungsdesign dieser Bachelorarbeit dargelegt. Zu Beginn wird die Hauptforschungsfrage, sowie die drei daraus abgeleiteten Subforschungsfragen präsentiert. Das zweite Unterkapitel befasst sich mit der ausgewählten Forschungsmethode des Leitfadenterviews und im letzten Unterkapitel wird die Auswertungsmethode des offenen Kodierens näher erläutert.

## 3.1 Forschungsfragen

*Welche Auswirkungen hat eine Social Media Sucht auf die betroffenen Personen?*

Abgeleitet von der Hauptforschungsfrage ergeben sich diese weiterführenden Subforschungsfragen:

- Ab wann wird Social Media Konsum zur Sucht?
- Welche Vor- und Nachteile hat der Konsum von Social Media Plattformen?
- Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es für eine Social Media Sucht?

## 3.2 Forschungsmethode

In diesem Unterkapitel wird die Forschungsmethode zur Erlangung der in der Arbeit, verwendeten Daten genauer beschrieben und erläutert. Hierbei handelt es sich einerseits um ein Leitfadeninterview mit einem Experten im Feld der Suchthilfe und auf der anderen Seite wurde eine Gruppendiskussion mit Nutzer\*innen von Social Media Plattformen mithilfe eines Leitfadens durchgeführt.

### 3.2.1 Leitfadeninterview

Das Leitfadeninterview wurde am 23. März 2023 online über die Plattform Zoom mit einem klinischen Psychologen einer Suchteinrichtung in Wien geführt. Der Leitfaden beinhaltet 17 Fragen zum Thema Social Media Sucht und welche Erfahrungen mit dieser Problematik bereits gemacht wurden. Das Interview hat circa eine Stunde gedauert und all meine Fragestellungen wurden ausreichend beantwortet.

### 3.2.2 Gruppendiskussion

Die Gruppendiskussion wurde am 20. März 2023 zusammen mit meiner Studienkollegin Annika Weinberger an der Fachhochschule in St. Pölten geführt. Hierfür haben wir einen Raum reserviert und einen Leitfaden aus 13 Fragen erstellt, der sich ebenfalls mit dem Thema Social Media Konsum und Social Media Sucht auseinandersetzt und im Anhang zur Einsicht plaziert wurde. Für die Gruppendiskussion haben wir acht Personen im Alter von 18 bis 24 Jahren eingeladen. Meine Kollegin und ich haben einen Sesselkreis für die Teilnehmer\*innen vorbereitet und jede\*r Teilnehmer\*in hat einen Leitfaden mit den Fragen bekommen. Meine Kollegin und ich haben uns abseits des Sesselkreises positioniert und nicht an der Diskussion teilgenommen.

## 3.3 Analysemethode

Die durch die Interviews erhobenen Daten werden durch die Analysemethode des offenen Kodierens nach Strauss/Corbin ausgewertet. Ziel ist es, ähnliche Phänomene der unterschiedlichen Interviews in Begriffe zu fassen. Dafür wird zuerst das Interview Zeile für Zeile und Abschnitt für Abschnitt analysiert. Im nächsten Schritt geht es darum, für diese Abschnitte Eigenschaften zu finden, die im fortlaufenden Prozess in Dimensionen gefasst werden. Anschließend werden die Memos und dazu eine kurze Notiz mit eigenen Gedanken verfasst wurden und ein Konzept, vergleichbar mit einer Überschrift zu einem Thema, benannt. Nun werden die vielen Konzepte in Kategorien zusammengefasst, die die Analyse meiner Daten strukturiert (vgl. Strauss/Corbin 1999:43-55). Ich habe mich für das offene Kodieren entschieden, nachdem ich die Literatur von Flick (vgl. Flick 2014) und der Grounded Theory (vgl. Strübing 2014) gelesen habe.

## 4 Begriffsdefinition

Zu Beginn der Arbeit werden die relevantesten Begriffe zum Verständnis und aus Gründen der Lesbarkeit definiert. Hierfür wurden, anhand von Literatur- und Internetrecherche, unterschiedliche Definitionen verglichen und die ausgewählt, die den Rahmen dieser Arbeit am besten abdecken. Das Ziel dieser Arbeit ist es, den Professionisten\*innen der sozialen Arbeit die Vielschichtigkeit und die Vielfältigkeit von Sucht aufzuzeigen, wobei die Social Media Sucht, welche noch nicht als diese definiert wurde, genauer erforscht wird. Weiters wird kurz auf die Geschichte des Suchtbegriffes eingegangen und die ICD10-Kriterien näher erklärt. Im Anschluss wird der Begriff der Verhaltenssucht und die dazu passende Mediensucht aus Gründen der Vollständigkeit definiert. Da Social Media Plattformen mittels des Internets genutzt werden wird der Begriff der pathologischen Internetnutzung erklärt.

### 4.1 Sucht

Die Wissenschaft und Forschung beschäftigt sich schon lange mit dem Suchtbegriff. Bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts galt Sucht als eine Zuschreibung für jede körperliche Krankheit. Mit der Weiterentwicklung der Naturwissenschaften und der Medizin wurde die Sucht als eine eigenständige Krankheit angesehen und suchterkrankte Personen galten nicht mehr als moralisch schuldig. Im Jahr 1950 wurde die Suchterkrankung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „als Zustand periodischer oder chronischer Intoxikation, die für das Individuum und für die Gesellschaft schädlich ist, und durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge hervorgerufen wird“ (Evers-Wölk / Opielka 2019:9) beschrieben. Ein weiterer Fortschritt der Suchtdefinition geschah im Jahr 1957, indem eine Unterscheidung zwischen Abhängigkeit und Missbrauch stattgefunden hat. Weiters wird nicht mehr nur eine substanzgebundene Sucht als Krankheit angesehen, sondern auch stoffungebundene Suchtformen wie zum Beispiel die Mediensucht werden als Sucht angesehen und dementsprechend behandelt.

Der Begriff der Sucht ist bis heute noch nicht einheitlich definiert (vgl. BAG 2018) und ist individuell abhängig von den kulturell geprägten Deutungs- und Konstruktionskonzepten, sowie den individuellen Konzepten der Normalität und Sozialisation (vgl. Evers-Wölk, Opielka 2019:8-9). Die ICD-10 Kriterien (International statistical classification of diseases and related health problems), die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlicht werden, sind das wichtigste anerkannte Diagnose- und Klassifikationssystem und werden in diesem Kapitel auch aufgrund dessen als Definition und Suchtindikator herangezogen (vgl. BAG 2018).

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat Sucht mithilfe der ICD10-Kriterien definiert. Hier wird ebenfalls zwischen stoffungebundener und substanzgebundener Sucht unterschieden. Das BAG nennt eine Sucht auch Konsum oder Verhaltensweisen, welche nach ihrer Intensität unterschieden werden und die damit verbundenen Risiken für die betroffenen Personen miteinschließen. In dieser Definition wird weiters zwischen risikoarmen Verhalten und Risikoverhalten unterschieden. Risikoarmes Verhalten ist ein Konsum, beziehungsweise ein Verhalten, welches als nicht schädlich eingestuft werden kann und häufig Teil des gesellschaftlichen Lebens ist. Das Risikoverhalten hingegen ist ein schädlicher Konsum, beziehungsweise ein schädliches Verhalten, welches eine Sucht als negative Auswirkung haben kann (vgl. BAG 2018).

Das BAG unterscheidet drei unterschiedliche Verhaltensmuster, wenn es um das Risikoverhalten geht:

- Exzessives Verhalten

Unter exzessivem Verhalten versteht man ein übermäßiges und episodisches Wiederholen einer schädigenden Tätigkeit, welches der Konsum oder ein Verhalten sein kann, innerhalb einer kurzen Zeitspanne.

- Chronisches Verhalten

Ein Verhalten ist chronisch, wenn ein erhöhter Konsum beziehungsweise ein erhöhtes Verhalten in einem längeren Zeitraum zu Schäden führt.

- Situationsangepasstes Verhalten

Unter situationsangepasstem Verhalten versteht sich der Konsum bzw. ein Verhalten mit welchem die betroffenen Personen sich und/ oder andere Personen gefährden und Schäden zuführen wie zum Beispiel betrunken mit dem Auto zu fahren (vgl. BAG 2018).

#### 4.1.1 ICD-10 Kriterien

Laut Weltgesundheitsorganisation wird eine Sucht als psychische Störung oder als Verhaltensstörung durch psychotrope Substanzen eingestuft (vgl. BAG 2018). Das ICD-10 beschreibt folgende typische Symptome für eine Sucht:

- Craving

Craving bedeutet, dass betroffene Personen eine zwanghafte Begierde nach dem Konsum einer bestimmten Substanz oder nach einem bestimmten Verhalten haben (vgl. BAG 2018).

- Verminderte Kontrollfähigkeit des Konsums

Den betroffenen Personen ist es nicht mehr möglich, eine Abgrenzung zu der aufgenommenen Menge, dem Anfang und dem Ende des Konsums beziehungsweise der Substanz oder des Verhaltens zu machen (vgl. BAG 2018).

- Entzugssymptome und Toleranzbildung

Die betroffenen Personen weisen nach Verringerung oder Weglassen des Konsums der Substanz oder des Verhaltens Entzugssymptome auf, wie zum Beispiel Zittern oder Schwitzen. Weiters kommt es zu einer Toleranzbildung. Das bedeutet, dass betroffene Personen immer mehr von der Substanz oder dem Verhalten benötigen, um den gewünschten Effekt zu erreichen, da nach einer gewissen Zeit ein Gewöhnungseffekt bei den Konsument\*innen einsetzt (vgl. BAG 2018).

- Vernachlässigung anderer Interessen und Fortsetzen des Konsums trotz bekannter schädlicher Folgen

Die Vernachlässigung von anderen Interessen aufgrund des Konsums oder dem suchthaften Verhaltens ist ein weiteres Kriterium einer Sucht. Diese Interessen können soziale Kontakte, Hobbies oder die Ausbildung sein. Weiters setzen suchterkrankte Personen den Konsum, beziehungsweise das Verhalten fort, obwohl es dadurch negative Folgen gibt, wie zum Beispiel schlechte Noten oder eine Schädigung der sozialen Kontakte (vgl. BAG 2018).

*„Mhm, ja also ich halte mich da eher verstärkt auch an die an die ICD-10 Kriterien. Also sprich äh Entzugserscheinungen ah Schwierigkeiten bei der Kontrolle oder auch und das ganz wichtig das Auftreten von negativen Konsequenzen meistens, die meist zuerst im sozialen Umfeld oder auch in der Arbeit, also sozusagen wenns wenn das auftritt is meistens der Leidensdruck, der Leidensdruck da der behandlungsbedürftig ist“ (T2 2023:63-67).*

Es scheint, dass die ICD-10 Kriterien auch in der Behandlung und Betreuung von suchterkrankten Personen eine tragende Rolle spielen. Besonders im Vordergrund stehen die Symptome der Entzugserscheinungen, das Auftreten von negativen Konsequenzen sowie das Vorhandensein eines Leidensdrucks. Obwohl Sucht kein geschützter und einheitlich definierter Begriff ist, kann behauptet werden, dass es Symptome gibt, die definitiv auf ein Suchtverhalten hinweisen und mit denen dann in Folge in der Beratung und Betreuung gearbeitet werden kann. Ein weiterer interessanter Aspekt, der aus dem Datenmaterial analysiert werden kann, ist, dass nicht direkt das Suchtproblem behandelt wird, sondern der daraus entstandene Leidensdruck im Fokus steht. Das bedeutet, dass man in der Beratung und Betreuung mit suchterkrankten Personen nicht nur an dem suchthaften Konsum oder Verhalten arbeitet, sondern am Leidensdruck, der entweder der Grund für den Konsum sein kann oder der aus dem suchthaften Konsum oder Verhalten entstanden ist.

## 4.2 Neue elektronische Medien und Suchtverhalten

Die Thematik der neuen elektronischen Medien, in Wechselwirkung mit einer Suchtproblematik, ist eine neue Entwicklung im Bereich der Suchthilfe. Es gibt noch keine einheitliche Einigung darüber, was als normales Mediennutzungsverhalten gilt. Dies macht es in weiterer Folge schwierig Suchtkriterien und eine einheitliche Suchtdefinitionen wie unter anderem für eine Social Media Sucht zu kreieren (vgl. Evers-Wölk, Opielka 2019:8). Seit dem 1. Jänner 2022 wurde die neuste Auflage des ICD von der Weltgesundheitsorganisation herausgegeben, die auch die Spielsucht und das pathologische Glücksspiel beinhaltet. Diese neue Art von Sucht ist eine stoffungebundene Sucht. In diesem Abschnitt wird der Begriff der Verhaltenssucht und dahingehend die Mediensucht definiert (vgl. Sozialministerium 2021).

### 4.2.1 Verhaltenssucht<sup>1</sup>

*„Verhaltenssüchte sind Störungen bei alltäglichen Verhaltensweisen, beim Arbeiten, Spielen, Einkaufen oder Essen. Zu den Verhaltenssüchten zählen auch Auffälligkeiten im Umgang mit Netzwerken im Internet und mit Gebrauchsmedien, wie etwa Computer, Handy und Fernsehen“ (Sozialministerium 2021).*

Eine Verhaltenssucht ist eine substanzungebundene Abhängigkeit. Verhaltenssüchte wurden noch nicht als eigenes Störungsbild, beziehungsweise als eigene Sucht, in die ICD Kriterien aufgenommen, sondern werden in der Kategorie F 63.9. unter „Abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle“ (Sozialministerium 2021) zusammengefasst. Bei einer Verhaltenssucht kommt es bei betroffenen Personen zu einem unkontrollierten und exzessiven Verhalten, welches negative Auswirkungen auf das soziale Umfeld der Betroffenen hat. Eine Verhaltenssucht kann auch seelische, körperliche und finanzielle Folgen mit sich bringen (vgl. Sozialministerium 2021).

#### 4.2.1.1 Mediensucht

*„Von Mediensucht spricht man, wenn sich Menschen exzessiv mit bestimmten Gebrauchsmedien beschäftigen, übermäßig viel Zeit damit verbringen und dabei reale soziale Kontakte und das alltägliche Leben mehr und mehr vernachlässigen“ (Sozialministerium 2021).*

Bei der Mediensucht wird, wie bei jeder anderen Sucht, ein Prozess im Gehirn angeregt, der die Produktion von Endorphinen steigert wie zum Beispiel beim Klingeln von einem Handy. Dieser Reiz muss immer wieder wiederholt werden, um die Ausschüttung von Endorphinen zu erreichen (vgl. Sozialministerium 2021).

---

<sup>1</sup> Dieses Kapitel wurde von Fiona Eichberger und Caroline Vonderlind gemeinsam verfasst

## 4.3 Pathologische Internetnutzung<sup>2</sup>

Unter pathologischer Internetnutzung versteht man:

*„[...] die Unfähigkeit von Individuen ihre Internetnutzung zu kontrollieren, was in deutlichem Stress und/oder funktionellen Einschränkungen im täglichen Leben resultiert“ (Ha et al. 2006:821)<sup>3</sup>.*

Weiters kann behauptet werden, dass bei einer pathologischen Internetnutzung der Verlust über die Kontrolle und Dauer einer bestimmten Tätigkeit im Internet verursacht wird. Ein Symptom hierfür ist beispielsweise das Fortsetzen der bestimmten Tätigkeit trotz dem Auftreten von negativen Konsequenzen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen eines Individuums: Familie, Freund\*innen, Beruf oder Ausbildung. Zur Diagnostik werden in den häufigsten Fällen die gleichen Diagnosemanuale herangezogen wie bei einer klassischen Abhängigkeitsstörung oder einer Impulsstörung (vgl. Kratzer 2011:242-250).

Die erwähnten Tätigkeiten im Internet beziehen sich meist auf

- Chat
- Online-Rollenspiele
- Online-Glücksspiel
- Online-Käufe
- Online-Pornografie (Kratzer 2011:248).

## 5 Social Media

In diesem Kapitel wird der Begriff Social Media, sowie die Social Media Plattform Instagram, genauer erklärt. Im Kontext der Arbeit werden für Social Media Plattformen die Begriffe Social Media, soziale Medien und soziale Netzwerke verwendet. Weiters wird die Plattform Instagram im Kurzportrait erläutert.

### 5.1 Beschreibung von Social Media<sup>4</sup>

Soziale Medien werden als technische Plattformen definiert, welche virtuelle Kontakte ermöglicht. Eigenerstellte Inhalte in Form von Fotos, Videos, Texten, Tonaufnahmen, und Weitere je nach Plattform, können mit anderen Nutzer\*innen geteilt werden. Eine interaktives Netzwerk im Internet in Form von digitale Beziehungen und Kommunikation kann hergestellt werden. Ein wichtiger Aspekt sozialer Medien sind die Selbstdarstellung, Konversation, Austausch von Inhalten, Beziehungen, Status und Gruppenangehörigkeit (vgl. Friedrich

---

<sup>2</sup> Dieses Kapitel wurde von Fiona Eichberger und Caroline Vonderlind gemeinsam verfasst

<sup>3</sup> Aus dem Englischen übersetzt

„...the inability of individuals to control their internet use, resulting in marked distress and/or functional impairment in daily life.“

<sup>4</sup> Dieses Kapitel wurde von Fiona Eichberger und Caroline Vonderlind gemeinsam verfasst

2022:16-17). Im Laufe der Jahre veränderte sich die Nutzung des Internets von reiner Informationsübermittlung im Web 1.0 zu einer neuen Version eines Nutzerverhaltens im Web 2.0. Die Partizipation, Interaktion und Beziehungsaufbau, welche Social Media bietet, kategorisieren die zugehörigen Plattformen somit zum Überbegriff des Web 2.0. Ebenfalls sind die soziale Vernetzung und Networking auf Sozialen Netzwerken wie Facebook ein großer Teil der Kommunikationsform im neuen Zeitalter des Internets. Der Demokratisierungsprozess der Sozialen Netzwerke im Bereich Kommunikation und Meinungs austausch durch Integration von audiovisuellen Medien, definiert den Begriff Soziale Medien, beziehungsweise Social Media (vgl. Sulista 2018:3). Soziale Medien sind somit ein Mittelweg zwischen Massenmedien und interpersonaler Kommunikation (vgl. Schmidt 2018:10-12).

Multimediaplattformen und soziale Medien, wie zum Beispiel YouTube, Instagram, Snapchat und TikTok, bieten die Möglichkeit, Inhalte wie Videos, Fotos, Audio oder Präsentationen zu veröffentlichen. Weiters gibt es Plattformen für Blogs, das heißt Online-Tagebücher, sowie Microblogs wie auf Twitter, auf welchen hauptsächlich kurze, textbasierte Beiträge veröffentlicht werden (vgl. Schmidt 2018:10-12).

Facebook ist eines der größten Netzwerkplattformen mit momentanen 2,96 Milliarden Nutzer\*innen weltweit. Im Jahr 2010 erschien die Plattform Instagram, welche im Jahr 2022 ebenfalls von rund 2 Milliarden Nutzer\*innen verwendet wurde. Die Nutzer\*innenanzahl hat sich seit dem Jahr 2018 verdoppelt und Instagram zählt somit zu der viert meistgenutzten App für soziale Medien. Eine der aktuell größten Social Media Plattformen ist TikTok, welche im Jahr 2016 seinen Platz in der medialen Welt etabliert hat. Seit der Veröffentlichung hat die Plattform knapp 1,6 Milliarden Nutzer\*innen gewonnen, was die rasant steigende Beliebtheit der App unter Social Media Nutzer\*innen unterstreicht (vgl. Iqbal 2023).

Ein großer Aspekt von Social Media Plattformen ist der sogenannte „echo-chamber-effect“. Dieser beschreibt den Einfluss von sozialen Medien auf unsere Aufmerksamkeitsspanne und der Abstimmung von Inhalten auf die individuellen Interessen. Nutzer\*innen zeigen eine Tendenz zu Informationen, welche ihre Werte und Interessen vertreten. Durch die spezifische Neigung zu einer Nische, werden Inhalte aus der Beitragsgruppierung aufgenommen und Gruppen beigetreten, welche in die persönliche Meinung hineinpassen. Die Verbindung mit Beitragsgruppierungen, welche die individuelle Meinung, politische Richtung, Werte und Interessen vertreten, werden durch Interaktion mit Inhalten und anderen Mitgliedern weiter intensiviert. Die selektive Auseinandersetzung mit Inhalten bewirkt eine immer tiefer werdende Meinungs ausgerichtung. Weiters steigert sich die Tendenz, Informationen aus der jeweiligen Richtung zu suchen und Meinungen zuzustimmen. Ebenfalls sind Phänomene wie Ansteckung und Gruppenpolarisierung auf Sozialen Medien allgegenwärtig (vgl. Cinelli et al. 2021:1).

## 5.2 Instagram im Kurzportrait

In diesem Kapitel wird die Social Media App Instagram im Kurzportrait vorgestellt. In der DAK Studie, sowie in der selbst durchgeführten Gruppendiskussion und im Experteninterview wurde die Annahme bestätigt, dass Instagram die meist genutzte Social Media App bei Kindern und jungen Erwachsenen ist. Eine interessante Beobachtung in der Gruppendiskussion war, dass in keiner Fragestellung auf eine bestimmte Plattform hingewiesen wurde, sondern das Gespräch automatisch den Fokus auf Instagram gerichtet hat.

### 5.2.1 Beschreibung und Weiterentwicklung

Instagram wurde im Oktober 2010 im App Store veröffentlicht. Das bedeutet zu Beginn der Veröffentlichung war Instagram nur für iPhone-Nutzer\*innen verfügbar. Im Jahr 2012 wurde die App von den Besitzern der Social Media Plattform Facebook gekauft und wurde kurz nach dem Verkauf im PlayStore veröffentlicht und war somit auch für Android Nutzer\*innen verfügbar. Im Jahr 2023 nutzen 2,33 Milliarden Menschen weltweit die Plattform Instagram (vgl. Statista 2023).

Instagram ist eine Social Media Plattform, auf der kostenlos Fotos und Videos geteilt werden können. Zu Beginn der Veröffentlichung der Plattform waren die einzigen Hauptfunktionen von Instagram, Fotos und Videos mit Filtern und andere Bearbeitungstools, wie das Scharfstellen von Fotos, zu bearbeiten. Weiters konnte und kann man als Instagramnutzer\*in die Beiträge von anderen Personen, denen man selbst folgt, mit einem Herzsymbol Liken und Kommentieren. Bei der Erstellung eines eigenen Instagram Profils gibt es die Möglichkeit eines privaten Profils, bei dem die Nutzer\*innen jede Person einzeln bestätigen müssen, bevor diese die veröffentlichten Bilder und Videos sehen können, oder ein öffentliches Profil, bei dem alle angemeldeten Personen Einsicht haben und sich das Profil anschauen können. Die App wurde jedoch weiterentwickelt, und neue Funktionen wurden eingeführt. Mittlerweile können Nutzer\*innen auf Instagram auch Stories teilen, welche für die Follower\*innen für 24 Stunden ersichtlich sind. Stories sind Fotos oder Videos, die beispielsweise mit einem Filter oder einem Schriftzug gestaltet werden. Das Teilen von Stories war davor nur auf der Plattform Snapchat möglich. Eine weitere neue Funktion von Instagram ist der Privatchat und die Veröffentlichung von Reels. Reels sind kurze zusammenhängende Videos, die meist mit Musik oder einem anderem Ton hinterlegt werden für unterschiedlichste Themen wie zum Beispiel Kochrezepte oder Sporttipps. Das veröffentlichte Wissen wird in den meisten Fällen nicht mit Quellen hinterlegt und ist somit nicht wissenschaftlich belegt (vgl. Faßmann / Moos 2016:11-14).

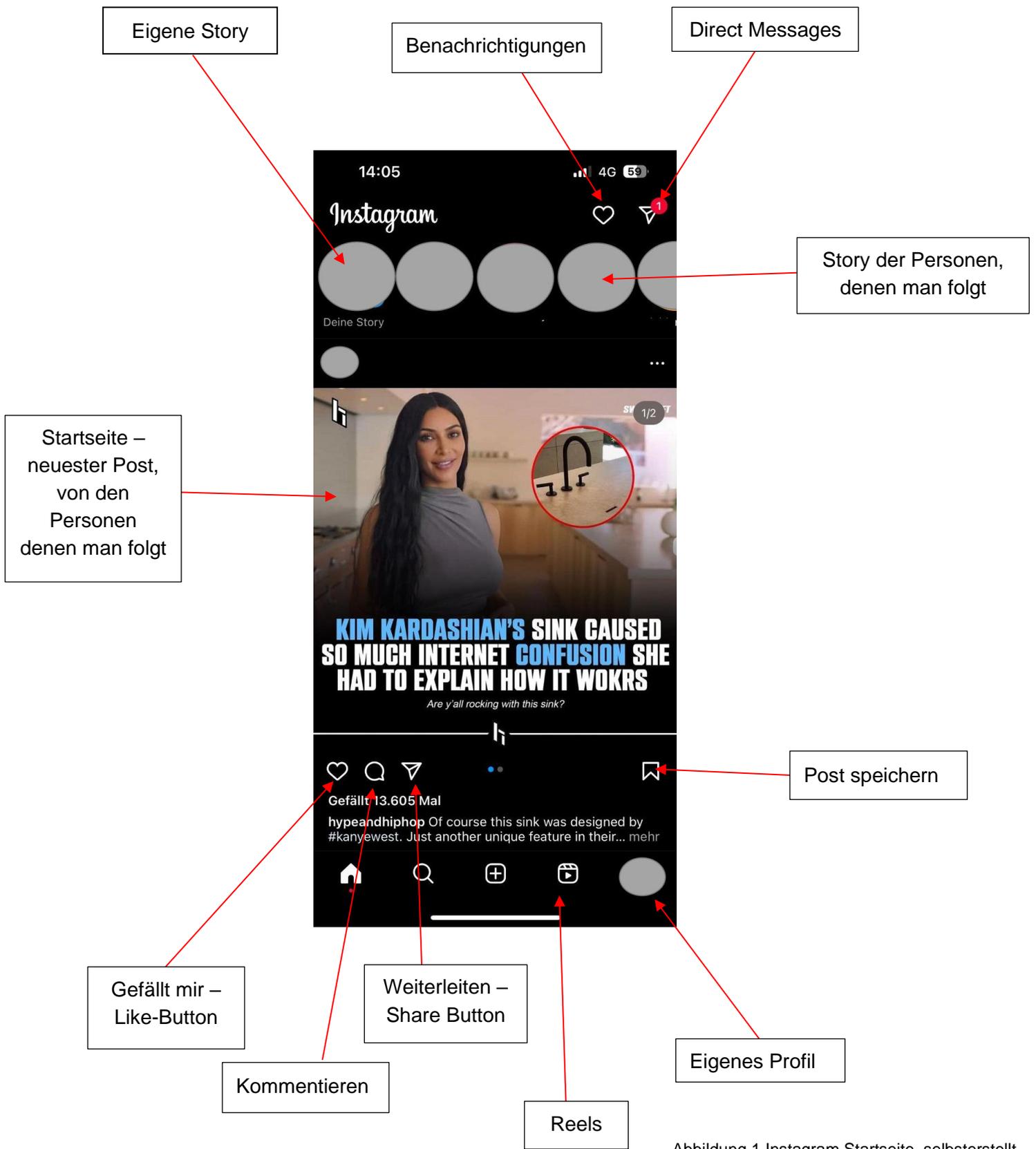


Abbildung 1 Instagram Startseite, selbsterstellt

## 6 Social Media als Sucht

Social Media Sucht ist noch kein anerkannter und klar definierter Begriff. Es ist aber mittlerweile klar, dass ein exzessiver Social Media Konsum die gleichen Symptome hervorrufen kann wie eine substanzgebundene Störung beziehungsweise eine Substanzabhängigkeit. Diese Symptome können sein:

- Starkes Eingenommen sein
- Toleranzentwicklung
- Entzugserscheinungen
- Kontrollverlust
- Fortsetzen der Nutzung trotz negativer Konsequenzen
- Täuschen von Familienmitglieder\*innen, Freund\*innen und/oder dem\*der Partner\*in (vgl. DAK 2017).

*„Also um die Frage zu beantworten ja, ja glaube glaube ich schon. Also wenn ma jetzt auch von diesen klassischen Suchtkriterien geht sozusagen ma unterschätzt dann irgendwie selbst die Zeit wie lange man dort verbringt, man kann sich dann vielleicht selber nimma so gut kontrollieren. Entzugserscheinungen, das is natürlich differenzierter zu betrachten als wie beim klassischen Drogenkonsum. Geht aber, hier wär der Entzug wenn, wenn man nicht dabei ist also ich denke gerade in Jugendgruppen die sind hald laufend irgendwo auf Social Media unterwegs und wenn man dort nicht dabei ist äh besteht natürlich dann die Möglichkeit dass man dann nicht mehr zur Gruppe gehört weil einfach schlichtweg Informationen fehlen und dadurch glaube ich schon das es das es die Suchtkriterien erfüllt und natürlich durch die übermäßige Nutzung es auch zu Problemen in anderen Bereichen kommen kann“ (T2 2023:104-114).*

Die Expertenmeinung legt die Interpretation nahe, dass die Nutzung von Social Media Plattformen definitiv zu einer Sucht führen kann beziehungsweise es schon viele Personen gibt, die eine Sucht entwickeln oder mittendrin stecken. Eine Social Media Abhängigkeit hat laut Literatur (vgl. DAK 2017) und den Ergebnissen der Forschung die gleichen Symptome einer substanzgebundene Sucht wie beispielsweise einer Alkohol- oder Drogensucht. Dadurch kann behauptet werden, dass dies eine Lücke in den ICD-11 Kriterien ist, aber auch in den Angeboten der Suchteinrichtungen.

## 6.1 Social-Network-Sucht

Die Social-Network-Sucht, beziehungsweise Social-Media Sucht, ist eine Art der Sucht, die nach wie vor wenig erforscht ist. Trotzdem beschäftigen sich Wissenschaftler\*innen schon seit mehreren Jahren mit dem Phänomen der Social-Media-Sucht. Kuss und Griffith haben schon im Jahr 2011 publiziert, dass die Nutzung von sozialen Netzwerken aufgrund der steigenden Nutzungsdauer ein hohes Suchtpotenzial mit sich bringt (vgl. Evers-Wölk / Opielka 2019:76-77). Eine Social-Media Sucht betrifft männliche und weibliche Nutzer\*innen, wobei Mädchen und Frauen meist eher gefährdet sind ein Suchtverhalten zu entwickeln als männliche Nutzer. Weiters ist anzumerken, dass die Social-Network-Sucht ein relativ junges Phänomen ist und somit auch zu einem Großteil junge Menschen abhängig sind. Es gibt auch ältere Menschen, die Social Media Plattformen nutzen, aber meist nicht mit derselben Intensität und Auslastung wie junge Menschen, das bedeutet mit viel geringerer Nutzungsdauer (vgl. Evers-Wölk / Opielka 2019:79).

Laut Wissenschaftler\*innen gibt es drei problematische Entwicklungen in Bezug auf die Social Media Nutzung:

- Den Zwang sein Profil ständig zu besuchen
- Den Zwang die Social Media Plattform in einer hohen und steigenden Frequenz zu besuchen
- Den Zwang realen Verbindlichkeiten der eigenen Lebenswelt zu entkommen durch die Nutzung von Social Media (vgl. Evers-Wölk / Opielka 2019:76-81).

Diese drei problematischen Entwicklungen können mit den ICD-10 Kriterien verglichen werden. Den Zwang, sein Profil ständig zu besuchen, kann mit einem gesteigerten Verlangen, dem Craving, gleichgestellt werden. Den Drang, die Social Media Plattformen in einer hohen und gesteigerten Frequenz zu besuchen, gleicht dem Kontrollverlust sowie der Toleranzbildung, weil die Social Media Plattform immer häufiger besucht werden muss, um das Verlangen zu befriedigen. Der letzte Punkt, den Zwang realen Verbindlichkeiten der eigenen Lebenswelt zu entkommen, kann mit dem Vernachlässigen anderer Interessen und Fortsetzen des Konsums trotz negativer Konsequenzen verglichen werden.

Der Grund, wieso betroffene Personen von Social-Network-Sucht die Plattformen nutzen, sind von den unterschiedlichen sozialen Bedürfnissen bestimmt. Diese sozialen Bedürfnisse lassen sich in Zugehörigkeit, Identitätsdarstellung und der Reduktion von Einsamkeit zusammenfassen (vgl. Evers-Wölk / Opielka 2019:80).

## 6.2 Social Media Sucht aus Sicht der Nutzer\*innen

Die letzte Fragestellung der Gruppendiskussion war die Aufgabe eine einheitliche Definition für eine Social Media Sucht zu kreieren. Die gemeinsam gefundene Definition lautet wie folgt:

*„Social Media Sucht bedeutet, dass dein Verhalten und Denken in Alltagssituationen unterbewusst beeinflusst wird“ (T1 2023:1020-1035).*

Es kann behauptet werden, dass die teilnehmenden Personen bei der Erstellung dieser Definition von ihrem eigenen Social Media Nutzungsverhalten ausgegangen sind. Die Definition deckt sich zu einem Teil auch mit den erwähnten Symptomen der DAK Studie, den ICD-10 Kriterien, sowie auch mit den Symptomen einer Social Media Sucht, die in der Literatur erwähnt werden. Angenommen, dass das Verhalten und Denken einer Person durch Social Media unterbewusst beeinflusst wird, dann hat die betroffene Person vermutlich die Kontrolle über ihre Social Media Nutzung verloren, setzt das suchthafte Verhalten fort trotz der negativen Konsequenzen und ist wahrscheinlich auch stark eingenommen von den Inhalten die er\*sie konsumiert. Die Ergebnisse legen daher die Interpretation nahe, dass die Expert\*innen, sowie die Nutzer\*innen, von Social Media Plattformen der Meinung sind, dass es zu einem Suchtverhalten kommen kann und die Nutzung von Social Media ein Suchtpotenzial beinhaltet.

## 6.3 Diagnose

Es gibt bisher noch keine spezifischen und einheitlichen Diagnosemethoden für eine Social Media Sucht, sodass auf andere Diagnosetools zurückgegriffen werden muss (vgl. Evers-Wölk / Opielka 2019:83).

Suchtforscher\*innen bezeichnen eine Social Media Sucht auch als eine internetbezogene Störung. Mit diesem Begriff wurde ein Fragenkatalog zur Diagnose der Sucht beziehungsweise Störung entwickelt. Abgeleitet wurde dieses Diagnosetool vom Fragenkatalog des DSM-5 (Diagnostic and statistical manual of mental disorders), welches eigentlich eine einheitliche Diagnose von problematischen Computerspielen ermöglicht. Dieser Fragebogen besteht aus neun Fragen, die entweder mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Bei einer Beantwortung von Ja bei mehr als fünf der neun Fragen kann von einer problematischen Nutzung ausgegangen werden (vgl. DAK 2017). Andere Wissenschaftler\*innen nennen eine Social Media Sucht auch Social-Network-Sucht und haben dahingehend Diagnosetools erstellt. Holmes hat im Jahr 2014 ein Testverfahren umgeschrieben, welches ursprünglich zur Diagnose einer Alkoholsucht verwendet wurde. Dieser Fragebogen wurde 253 Proband\*innen vorgelegt und es konnte eine Prävalenzrate von 9,7% festgestellt werden. Das bedeutet, dass 9,7% von den 253 Proband\*innen an einer Social-Network-Sucht leiden (vgl. Evers-Wölk, Opielka 2019:79). Daraus erschließt sich, dass aufgrund eines einheitlichen Diagnosetools, unterschiedliche Suchtforscher\*innen und Wissenschaftler\*innen mit eigens erstellten Fragebögen und von anderen Suchtarten abgeleiteten Diagnosemethoden versuchen, eine Social Media Sucht festzustellen.

### 6.3.1 Gründe für ein fehlendes Diagnosemanual

Aus der bisher angeführten Literatur, aber auch aus dem Experteninterview, gehen unterschiedliche Gründe für das Fehlen eines einheitlichen Diagnosemanuals hervor. Da eine Social Media Sucht trotz der mittlerweile hohen medialen Aufmerksamkeit und der breiten Verfügbarkeit an Studien noch immer keine anerkannte Krankheit und kein eigenes Feld der Suchthilfe ist, ist es dahingehend auch ein Grund, wieso es noch keine Diagnosemethode gibt.

*„Ich sag amal das, das Problem is is vielleicht auch analog ein bissl zum Burnout sozusagen wenn ma noch nichts verschriftlich ist dann dann gibt's dieses Problem nicht und dann wird immer versucht irgendwie mit anderen Diagnoseschlüsseln das Problem zu umgehen“ (T2 2023:82-85).*

Weiters legen die Ergebnisse die Interpretation nahe, dass der Grund für ein fehlendes Diagnosemanual sein kann, dass es unkomplizierter ist, das Problem nicht anzuerkennen, sondern die Problematik mit anderen Diagnosemöglichkeiten wie zum Beispiel die zwei oben genannten abgeleiteten Fragebögen, zu umgehen. Es kann behauptet werden, dass einerseits das Problem umgangen wird, wenn es nicht als dieses anerkannt wird und auf der anderen Seite ist es, besonders bei einer Social Media Sucht, eine neue Herausforderung diese zu behandeln. Social Media Plattformen sind mittlerweile ein bedeutender Teil unseres Lebens und auch wichtiger Bestandteil des Alltags geworden. Es ist fast unumgänglich ein Teil dieser virtuellen Welt zu sein. Aufgrund dessen kann auch behauptet werden, dass das Ziel einer Social Media Sucht Behandlung nicht, wie bei der Alkoholsucht die Abstinenz ist, sondern neue und alternative Wege der Nutzung geschaffen werden müssten. Diese sollten individuell an jede\*n Nutzer\*in angepasst werden.

*„Ja, das is auch was was wir immer wieder in den Visionen diskutieren, so dass wir sagen es gibt eigentlich nicht die eine Bildschirmzeit. Sondern was für uns eher relevant ist sind eben diese wahrgenommenen negativen Konsequenzen“ (T1 2023: 447-449).*

Es scheint, dass ein weiterer Grund für ein fehlendes einheitliches Diagnosemanual ist, dass eine Social Media Sucht nicht an einer spezifischen Bildschirmzeit festzumachen ist. Das bedeutet, dass ein\*e Nutzer\*in zwar viel Zeit auf Social Media Plattformen verbringen kann, aber deswegen nicht automatisch als süchtig eingestuft werden sollte. Die Ergebnisse zeigen, dass in der Praxis mit unterschiedlichen Suchtsymptomen gearbeitet wird und sich nicht an einer bestimmten Bildschirmzeit orientiert, sondern ein besonderem Fokus auf die wahrgenommenen negativen Konsequenzen, gelegt wird. Aus dem ausgewerteten Datenmaterial geht aufgrund dessen hervor, dass jemand zum Beispiel vier Stunden täglich auf Social Media Plattformen verbringen kann und seine schulischen Verpflichtungen sowie sein soziales Umfeld nicht vernachlässigt und deswegen auch nicht automatisch als süchtig verstanden wird. Es kann behauptet werden, dass es zur Diagnose immer mehrere Symptome einer Sucht braucht und eine Social Media Sucht individuell festgestellt werden muss.

### 6.3.2 Bio-psycho-soziales Modell

In diesem Kapitel wird das bio-psycho-soziale Modell erklärt. Die Erklärung wird durch eine selbst erstellte Grafik unterstützt, in der auch Beispiele für die drei Faktoren angeführt werden. Das Modell soll Professionisten\*innen bei der Diagnose und in der Beratung und Betreuung von suchterkrankten Personen unterstützen.

Das bio (Körper) psycho (Seele) soziale (Soziale Ebene) Modell gibt es seit dem Jahr 1970. Die drei Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und können auf der einen Seite schädigende Faktoren sein, aber auf der anderen Seite auch schützende Faktoren (vgl. Stiftung Gesundheitswissen o.A.). Eine Sucht ist als bio-psycho-soziales Phänomen zu verstehen, weil es die Physis, die Psyche und das soziale Umfeld eines Individuums beeinflusst. Eine Sucht ist abhängig von den individuellen Veranlagungen einer Person und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wie zum Beispiel der finanziellen Situation (vgl. BAG 2018).

*„Wir orientieren uns sehr stark am bio-psycho-sozialen Modell. Also das heißt, es werden immer alle drei Teile möglichst gleichberechtigt berücksichtigt und deshalb auch sag ich amal unser Doppelbehandlungsmodell medizinisch psychosozial“ (T2 2023:44-46).*

Es scheint, dass das bio-psycho-soziale Modell auch in Suchteinrichtungen für die Diagnose einer Sucht verwendet wird, aber auch um einen angemessenen und individuellen Hilfeplan für die betroffene Person zu erstellen. Die Daten zeigen, dass in Suchteinrichtungen schon die Wichtigkeit erkannt wurde, alle drei Teilbereiche eines Individuums zu beachten und dementsprechend zu agieren. In der Suchteinrichtung, in der der Interviewpartner tätig ist, wird eine Sucht mithilfe eines Doppelbehandlungsmodelles behandelt. Das bedeutet, dass unterschiedliche Berufsgruppen zusammen mit demselben\*derselben Klienten\*in arbeiten.

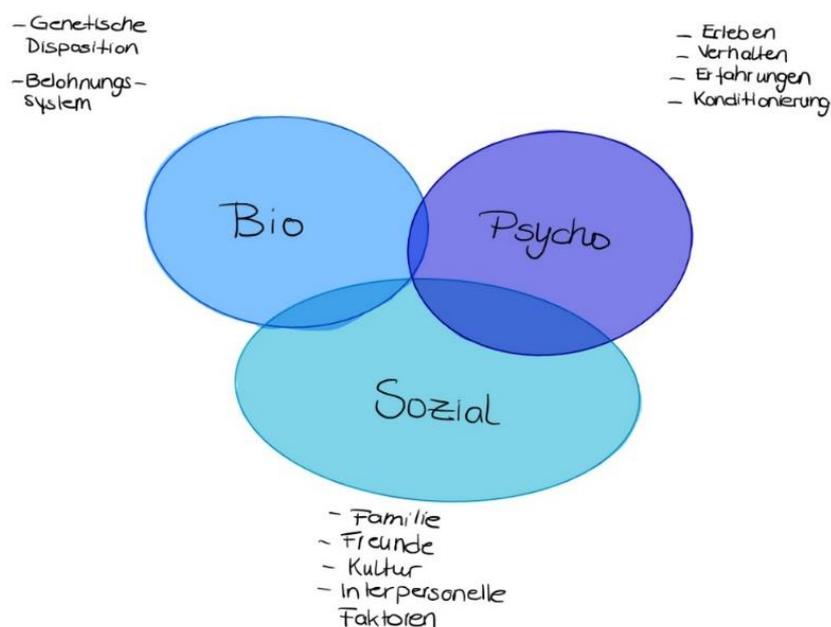


Abbildung 2 Bio-psycho-soziales Modell, selbstgezeichnet

## 7 Symptome für eine Social Media Sucht

In diesem Kapitel werden die Symptome einer Social Media Sucht erarbeitet, mit besonderem Fokus auf die Entzugserscheinungen, dem Kontrollverlust und dem Fortsetzen der Nutzung trotz der negativen Konsequenzen. In jedem Unterkapitel werden Zitate aus der Gruppendiskussion sowie aus dem Experteninterview herangezogen, um die Argumente für eine Social Media Sucht zu stützen und zu bestätigen.

### 7.1 Entzugserscheinungen

Ein Symptom für eine Sucht im Allgemeinen, aber auch für eine Social Media Sucht, sind Entzugserscheinungen. Diese können zum Beispiel bei einem Drogenentzug Schwitzen oder Zittern sein. Bei einer Social Media Sucht sind diese differenzierter zu betrachten und werden in diesem Kapitel genauer erläutert. Für die Erarbeitung wird eine Studie angeführt und die Ergebnisse der eigenen Forschung und Analyse präsentiert.

Zwei Wissenschaftler der Karl Landsteiner Universität und der Hauptuniversität in Wien führten eine Studie durch, die die Entzugserscheinungen bei einem Social Media Verzicht erforscht hat. Es wurden zu Beginn der Studie 1.000 Proband\*innen eingeladen sieben Tage auf soziale Netzwerke zu verzichten, teilgenommen haben aber nur knapp 30%, also 152 Personen (vgl. Stieger / Lewetz 2018).

*"Es liegt die Vermutung nahe, dass sich eher solche Personen zur Teilnahme meldeten, denen der Verzicht auf Social Media leichter fällt – und deren Entzugserscheinungen somit vielleicht auch milder ausfielen als bei anderen. Die Auswirkungen könnten für andere Personen also noch ausgeprägter sein"* (Stieger, Lewetz 2018).

Von den 152 Personen, die an der Studie teilnahmen und die Aufgabe bekamen sieben Tage auf Social Media Plattformen zu verzichten, schafften 90 davon den Entzug nicht. Der Grund für den Abbruch des Experimentes (der nicht öfter als zweimal für höchstens drei Minuten stattfand) liegt laut Wissenschaftler\*innen darin, dass soziale Medien zu sehr in unseren Alltag integriert sind. Die Auswirkungen des Entzuges sind vergleichbar mit einem Entzug von Suchtmitteln wie Drogen oder Alkohol. Dazu zählen ein gesteigertes Verlangen (Craving), Langeweile bei Verzicht und ein negativer Einfluss auf die Stimmung der Proband\*innen. Weiters gaben die Proband\*innen an einen großen Druck empfunden zu haben, die Nutzung der Plattformen wieder aufzunehmen, weil sie das Gefühl hatten, es wird von ihnen erwartet aktiv auf den Plattformen zu sein. Ein weiterer ausschlaggebender Punkt ist die Angst etwas zu verpassen (vgl. Stieger / Lewetz 2018).

*„Bei mir war das mit TikTok so. Ich ich also ich hab mit einer Freundin so gewettet quasi ob wirs aushalten oder nicht und dann die ersten Tage waren so ok ne ganz schlimm, ganz schrecklich und dann hab ich irgendwie, also Insta Reels bin ich da so voll reingerutscht und Pinterest undso und dann war ich so ok ich nutz meine Zeit gerade genauso sinnlos wie davor einfach“ (T1 2023:192-106).*

Die Ergebnisse zeigen, dass auch die befragten Personen der Gruppendiskussion schon öfter versucht haben auf Social Media Plattformen zu verzichten und sich sozusagen freiwillig in eine Entzugssituation begeben haben. Es scheint, dass ein Symptom einer Sucht sein kann, dass man den Entzug nicht schafft und sich die App wieder herunterlädt. Eine weitere Entzugserscheinung wäre, wenn betroffene Personen auf eine andere App umsteigen und somit die Zeit, die sie zuvor zum Beispiel auf TikTok verbracht hat, dann auf Instagram verbringen, und sich somit nicht in den direkten Entzug begeben und lernen, ohne die Nutzung auszukommen, sondern sich eine Ersatzhandlung im Internet suchen.

#### 7.1.1 Arten der Entzugserscheinungen bei einer Social Media Sucht

In der Studie von Stieger und Lewetz werden als Gründe für den Abbruch die Integration in den Alltag, die Angst etwas zu verpassen und die Langeweile bei Verzicht angeführt. In den folgenden Unterkapiteln wird näher auf diese drei Punkte eingegangen und die Annahmen von den beiden Wissenschaftlern mit den Ergebnissen der eigenen Forschung gestützt.

##### 7.1.1.1 Integration in den Alltag

Die Integration von Social Media Plattformen in den Alltag der Nutzer\*innen ist ein Grund für den Abbruch eines Entzuges für die Proband\*innen der Studie. Die unten angeführten Zitate aus der Gruppendiskussion und dem Experteninterview und die daraus gewonnenen Ergebnisse bestätigen diese Annahme.

*„[...] weil es sowas alltägliches auch ist was man ständig verwendet“ (T1 2023:94-95).*

*„[...] weil es eben so normal, also normalisiert ist und jeder es macht und es auch zum normalen Leben dazugehört und mans gar nicht als schlecht empfindet“ (T1 2023:1011-1013).*

Die Ergebnisse legen ebenfalls die Interpretation nahe, dass Social Media Plattformen integriert und fester Bestandteil des Alltags von jungen Menschen sind. Es scheint, dass die befragten Personen soziale Medien häufig verwenden und somit auch eine hohe Nutzungsdauer aufweisen. Weiters kann gesagt werden, dass Nutzer\*innen die Verwendung von Social Media Plattformen nicht als schlecht oder zu hinterfragen verstehen, weil sie etwas so normales und alltägliches sind. Die Ergebnisse zeigen auch, dass sich die Nutzer\*innen häufig nicht bewusst sind, wie viel Zeit sie auf den Plattformen verbringen, und dass sie diese ständig verwenden, ohne es bewusst wahrzunehmen.

*„[...] weil wo sollte ein Problem sein bei irgendwas was im Endeffekt in meiner Altersgruppe sowieso jeder macht“ (T2 2023:241-242).*

*„[...] aber ich sag amal da is vielleicht gar nicht so unähnlich mit dem, mit dem Thema Alkohol. Da ist es auch so, gesellschaftlich akzeptiert und so und da gesteht man sich auch nicht so schnell ein dass man ein Problem hat“ (T2 2023:249-252).*

Ein weiterer interessanter Aspekt, der aus den Ergebnissen hervorgeht, ist, dass das Problembewusstsein in den meisten Fällen nicht da ist, weil in der Altersgruppe der Nutzer\*innen so gut wie alle auf den Plattformen angemeldet sind. Es scheint, dass die Nutzung von sozialen Medien gesellschaftlich so akzeptiert ist, dass es zu gar keinem Problembewusstsein kommt. Dies könnte auch ein weiterer Grund für ein fehlendes Diagnosemanual und eine fehlende Definition sein. In den Ergebnissen des Interviews wird die Social Media Sucht mit einer Alkoholsucht verglichen, weil das Konsumieren von Alkohol in vielen Gesellschaftsschichten aufgrund der Alltäglichkeit und der Legalität des Konsums gesellschaftlich akzeptiert wird. Hier stellt sich die Frage „Wo sollte ein Problem zu finden sein, wenn dies alle Menschen so handhaben?“ und genau hier sollten Suchteinrichtungen und Behandlungsmodelle ansetzen.

#### 7.1.1.2 Fear of Missing out (FoMo)

Die Angst etwas zu verpassen ist ein Phänomen welches auch Fear of Missing out, abgekürzt FOMO, genannt wird (vgl. AOK 2021). Die genaue Definition des Cambridge Dictionary lautet: *„das unbehagliche Gefühl, dass man spannende Events verpassen könnte, an denen andere Leute teilnehmen, oft hervorgerufen durch Beiträge auf Social-Media-Kanälen“*<sup>5</sup> (Cambridge Dictionary 2014). Die Angst etwas zu verpassen kann eine Art der Entzugserscheinung bei einem Social Media Entzug sein. Die Definition verweist ebenfalls darauf, dass dieses Phänomen von Social Media Beiträgen hervorgerufen werden kann.

*„ [...] wenn man nicht dabei ist also ich denke gerade in Jugendgruppen die sind hald laufend irgendwo auf Social Media unterwegs und wenn man dort nicht dabei ist äh besteht natürlich dann die Möglichkeit dass man dann nicht mehr zur zur Gruppe gehört weil einfach schlichtweg Informationen fehlen“ (T2 2023:109-112).*

Aus den Ergebnissen kann interpretiert werden, dass Nutzer\*innen bei Verzicht auf Social Media Plattformen einerseits die Angst haben etwas zu verpassen, also FOMO entwickeln. Es scheint, dass es für junge Menschen wichtig ist informiert zu sein. Die Gewinnung von Informationen wird häufig durch soziale Medien erzielt. Auf der anderen Seite kann es sein, dass Personen durch die fehlende Information nicht mehr zur Gruppe dazugehört und ausgeschlossen werden. Vermutlich verspüren aufgrund dessen Nutzer\*innen den Drang ständig die Startseite zu aktualisieren, um am neuesten Stand zu sein.

---

<sup>5</sup> Von Fiona Eichberger aus dem Englischen übersetzt

### 7.1.2 Langeweile bei Verzicht

*„Ich glaub auch einfach der Vorgang dass man auf Instagram zum Beispiel geht ist einfach schon so automatisch das ich oft das Handy in der Hand hab und mindestens schon fünf Minuten scrolle und mir dann erst auffällt was ich da grad eigentlich mache, weil das einfach so ein, so ein Platzhalter irgendwie ist, so Lücken, Alltag zu füllen“ (T1 2023:167-170).*

Dies ist ein weiteres Zitat aus der Gruppendiskussion, welches die Normalität und Integriertheit von Social Media Plattformen in unserer Gesellschaft bestätigt. Es scheint, dass betroffene Personen ihre Handlungen im Netz gar nicht mehr hinterfragen, sondern dass es zum Alltag geworden ist beispielsweise auf Instagram zu scrolle und Beiträge, Stories und Reels zu konsumieren. Die Ergebnisse legen die Interpretation nahe, dass die Nutzer\*innen keine Langeweile aushalten und aufgrund dessen die Nutzung von sozialen Medien als Platzhalter und Lückenfüller verwenden. Es ist davon auszugehen, dass betroffene Personen nicht wissen wie sie auf andere Art und Weise ihren Alltag füllen sollen, sondern ihnen sofort langweilig ist. Dies legt die Interpretation nahe, dass durch die vermehrte Nutzung von Social Media Plattformen auch Hobbies und andere Freizeitaktivitäten wie zum Beispiel Freund\*innen treffen vernachlässigt werden.

### 7.2 Gesteigertes Verlangen (Craving)

Das gesteigerte Verlangen nach dem Konsum von Social Media Plattformen ist zum einen ein Kriterium für eine Social Media Sucht, zum anderen eine Entzugserscheinung bei Verzicht.

*„Und ich war dann so, passt ich mach das selbe, aber ich versuch die erste Woche auch gar nicht drauf zu klicken und am Anfang ist es mir so sehr aufgefallen, das ichs, das ich Instagram nicht, also wirklich automatisch auf die Stelle wo hald ist klicken wollte“ (T1 2023:180-183).*

Aus dem Datenmaterial kann analysiert werden, dass eine Art der Entzugserscheinung sein kann, dass betroffene Personen nach dem Löschen der App noch immer ständig auf die Stelle drücken, auf der die App zuvor platziert war. Es lässt sich erkennen, dass es für die Nutzer\*innen ein so alltäglicher Prozess ist, die App zu öffnen, wodurch der Drang danach immer mehr gesteigert wird.

### 7.3 Kontrollverlust

Ein wichtiges Kriterium für die Einschätzung, ob ein Verhalten zur Sucht führt oder bereits in einer Sucht geendet ist, ist der Kontrollverlust. Die Zitate und Aussagen der befragten Personen aus der Gruppendiskussion legen die Interpretation nahe, dass der Kontrollverlust bei einer Social Media Sucht in Form von „in die Reels reinfallen“ oder „dann geh ich raus und dann geh ich einfach wieder drauf“ auftreten kann.

*„Also bei TikTok, wenn ich da die App geöffnet hab wars vorbei“ (T1 2023:244-245).*

*„Da fühl ich mich wohl wenn ich so, wenn ich dann so in die Reels reinfall oder auf die YouTube Shorts eher so dann, dann hab ich manchmal hab ich mir schon manchmal gedacht nach ner Zeit ok ich bin eher jetzt wütend auf mich als das ich irgendwas anderes fühl sondern einfach nur so ok what the fuck äh jetzt is eine Stunde vergangen. Ich hätt mir fast schon einen Film anschauen können“ (T1 2023:438-442).*

*„Das schlimmste ist wenn ich manchmal auf Insta bin und dann geh ich raus und dann geh ich einfach wieder drauf“ (T1 2023:984-985).*

Es scheint, dass die befragten Personen keine Kontrolle mehr darüber haben, wie viel Zeit sie auf den Plattformen verbringen, und wenn sie einmal auf der App sind, dann können sie nicht mehr aufhören die Inhalte in Form von Stories oder Reels zu konsumieren. Es ist davon auszugehen, dass, selbst wenn die betroffenen Personen aus der verwendeten App aussteigen, im nächsten Moment wieder in die App einsteigen, weil sie die Nutzung nicht stoppen können. Diese Art von Kontrollverlust kann mit einer Alkoholsucht verglichen werden. Eine alkoholabhängige Person würde hier zum Beispiel die ganze Flasche Wein trinken ohne es zu merken, anstatt nur eines Glases.

### 7.4 Fortsetzen trotz negativer Konsequenzen

Aus dem Experteninterview, aber auch aus der gelesenen Literatur, geht hervor, dass eines der wichtigsten Kriterien einer Suchtdiagnose das Fortsetzen des Konsums, beziehungsweise der Handlung, trotz Auftreten von negativen Konsequenzen, ist. Die Teilnehmer\*innen der Gruppendiskussion wurden gefragt welche Gefühle die Nutzung von Social Media Plattformen in ihnen hervorruft. Die Antworten auf diese Frage legen die Interpretation nahe, dass jede\*r schon häufiger negative Gefühle nach der Nutzung von Social Media Plattformen verspürt hat und trotzdem die Nutzung fortsetzte. Diese negativen Gefühle können sein:

- Bedrücktheit
- Eifersucht und Neid
- Hinderung am Alltag

*„Oder man beginnt sich zu vergleichen wieso man aber trotzdem das einerseits machts einen traurig und man vergleicht sich andererseits will man trotzdem diesen Content konsumieren“ (T1 2023:478-480).*

*„Es bedrückt irgendwie“ (T1 2023:495).*

*„Bedrückt, Eifersüchtig, keine ahnung“ (T1 2023:496).*

*„ Und vielleicht wenn schon ein bisschen ein Leidensdruck dahinter ist wie oft du eigentlich auf Instagram bist, dass es dich auch schon bisschen fertig macht, dass du denkst es ist viel zu viel und es dich hindert im Alltag“ (T1 2023:992-994).*

Die Ergebnisse zeigen, dass hinter einem scheinbar harmlosen Social Media Konsums oft ein Leidensdruck steht. Die betroffenen Personen sind sich grundsätzlich den negativen Konsequenzen bewusst, stoppen aber die Nutzung nicht. Die negativen Konsequenzen bei einer Social Media Sucht können auf der einen Seite die bereits erwähnten negativen Gefühle bei und nach der Nutzung dieser Plattformen sein, auf der anderen Seite eine Verschlechterung des Privatlebens oder die Vernachlässigung von Hobbies und sozialen Kontakten sein. Hierbei steht wieder der Leidensdruck im Vordergrund, der durch den Social Media Konsum entsteht und der im Endeffekt behandlungsbedürftig ist.

## 8 Auswirkungen einer Social Media Sucht

Um die Auswirkungen eines häufigen Social Media Konsums darzustellen, wird zum einen die DAK Studie aus dem Jahr 2017 und zum anderen der Journalartikel „Social Media und die psychische Gesundheit“ von Viera Pirker aus dem Jahr 2018 herangezogen. In der DAK Studie wurden 1001 Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren zu ihrem Social Media Verhalten befragt. Die Daten der Studie werden zusammengefasst und mit den Analysedaten aus dem Experteninterview und der Gruppendiskussion verglichen.

### 8.1 Allgemeines

Die Studienergebnisse der DAK ergaben, dass 85% der Kinder und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren täglich soziale Medien nutzen. Zudem kommt es zu einer Steigerung der Nutzungsdauer und Nutzungshäufigkeit mit zunehmendem Alter. Die durchschnittliche Nutzungsdauer der befragten Jugendlichen liegt bei drei Stunden pro Tag. Hier ist anzumerken, dass die Nutzungsdauer bei den weiblichen Befragten höher ist als bei den männlichen Befragten. Mehr als die Hälfte der Nutzungsdauer verbringen die Jugendlichen mit dem Messenger Dienst WhatsApp. Die beliebteste Social Media App ist die Plattform Instagram, auf der die Jugendlichen 14% ihrer Nutzungsdauer verbringen. Hier ist auch anzumerken, dass die weiblichen Befragten tendenziell mehr Zeit auf Instagram verbringen als die männlichen Befragten (vgl. DAK 2017). Weiters zeigt auch die Royal Society for public health (RSHP), dass WhatsApp und Instagram die meist genutzten Plattformen sind. Weiters stuft die RSHP Instagram als gefährlich für die psychische Gesundheit ein (vgl. Pirker 2018:459-466).

Aus der Gruppendiskussion geht hervor, dass die durchschnittliche Bildschirmzeit der befragten Personen zwischen drei und fünf Stunden liegt. Weiters geht hervor, dass ebenfalls WhatsApp und Instagram die am meist genutzten Plattformen sind (vgl. T1 2023:50-129). Ein weiterer interessanter Aspekt, der aus dem Datenmaterial analysiert werden kann, ist, dass die befragten Personen während der Gruppendiskussion über ihre Bildschirmzeit alle das Bedürfnis hatten sich dafür zu rechtfertigen (vgl. T1 2023:50-129).

### 8.2 Positive Auswirkungen

Die Nutzung von Social Media Plattformen hat Vor- und Nachteile. In diesem Kapitel werden die aus entwicklungspsychologischer Sicht relevantesten Vorteile einer Social Media Nutzung beschrieben. Um die relevantesten Vorteile herauszuheben, wird dieses Kapitel in vier weitere Unterkapitel gegliedert: Zugang zu Gesundheitserfahrungen, Gemeinschaftsbildung, Selbstdarstellung und Ich-Identität und Beziehungsgestaltung und Kommunikation.

### 8.2.1 Zugang zu Gesundheitserfahrung

Social Media Plattformen bieten ihren Nutzer\*innen die Möglichkeit des Zugangs zu Gesundheitserfahrungen und Gesundheitswissen an. Jugendliche eignen sich auf den Plattformen niederschwellig und verhältnismäßig schnell neues Wissen über psychische und physische Gesundheit an. Ein weiterer Vorteil diesbezüglich ist, dass Gesundheitsthemen auf Social Media Plattformen eine neue, und für junge Menschen verbesserte Art, von Aufmerksamkeit und Verständnis bekommen.

### 8.2.2 Gemeinschaftsbildung

Soziale Medien können unabhängig vom Standort verwendet werden, das bedeutet, es ist irrelevant, ob sich jemand in Spanien oder in Österreich befindet. Somit fällt es Nutzer\*innen leichter Kontakte aufrecht zu erhalten und Gemeinschaften zu bilden. Durch eine bestimmte Followerzahl erhöht sich auch die Anzahl der virtuellen Freunde und es kommt zu einer Selbstbestätigung von Gleichaltrigen und in manchen Fällen zu einer positiven Bewertung der eigenen Beliebtheit (vgl. DAK 2017). Ebenso kommt es zu einer neuen Art der Gemeinschaftsbildung. Die Nutzer\*innen können sich online einen sogenannten safe space erschaffen, indem sie sich austauschen und ein Sprachrohr nach Außen bekommen. Die Kinder und Jugendlichen vernetzen sich untereinander und können so ihre individuellen Probleme beziehungsweise Herzensthemen besser darstellen und diese in dem meisten Fällen dann auch im realen Leben besser ansprechen und lösen. Ein Beispiel hierfür wäre die LGBTQ+-Community, die sich auf sozialen Medien zusammenfindet und austauscht und gemeinsam nach Außen auftritt wie beispielsweise jährlich auf der Pride-Parade (vgl. Pirker 2018:459-466).

### 8.2.3 Selbstdarstellung und Ich-Identität

Die Nutzung von sozialen Netzwerken wie beispielsweise Instagram kann in vielen Fällen zu einer besseren Identitätsbildung beitragen und diese fördern. Instagram bietet zum Beispiel anhand von unterschiedlichen Filtern die Möglichkeit sich selbst in verschiedenen Facetten in kurzer Zeit darzustellen und von der Peer-Group eine Rückmeldung darauf zu bekommen (vgl. DAK 2017). Ebenso, wie in der DAK Studie beschrieben, sagt Pirker, dass es für Nutzer\*innen ein Vorteil ist, dass sie ihre eigene Identität formen und ausprobieren können mit einer positiven Resonanz der Peer-Group. Weiters erwerben Nutzer\*innen die Fähigkeit ihr individuelles „Ich“ zu sein (vgl. Pirker 2018:459-466).

*„[...] ja und ich glaub es löst auch Dopamin und gute Gefühle in dir aus wenn so viele Menschen dir Bestätigung geben“ (T1 2023:634-635).*

Es kann behauptet werden, dass Kinder und Jugendliche in der Adoleszenzphase einen wichtigen Teil ihrer Persönlichkeit entwickeln. Weiters ist in dieser Phase der Persönlichkeitsbildung die Peer-Group ein wichtiger Einflussfaktor, ob diese Zeit als positiv oder negativ erlebt wird. Es kann behauptet werden, dass die Bestätigung, die die Nutzer\*innen online durch Likes oder Kommentare bekommen Glücksgefühle auslösen, die das Belohnungssystem anregen und somit auf eine gewisse Art und Weise süchtig machen. Das Datenmaterial legt auch die Interpretation nahe, dass Kinder und Jugendliche in dieser Lebensphase auf die Zustimmung ihrer Ich-Identität von der Peer-Group angewiesen sind und somit durch die Bestätigung ihre individuelle Persönlichkeit formen können. Diese Erfahrung kann als positiv erlebt werden, aber auch als negativ wenn die Resonanz von der Peer-Group ausbleibt oder sogar mit negativen Kommentaren oder wenigen Likes auf die geposteten Beiträge reagiert wird.

#### 8.2.4 Beziehungsgestaltung und Kommunikation

Soziale Medien bieten ihren Nutzer\*innen die Chance unterschiedliche Kommunikationskanäle und Arten der Beziehungsgestaltungen auszuprobieren. Dahingehend kann die Diskrepanz zwischen Annäherung und Distanzierung, Fürsorge und Autarkie sowie Bemächtigung und Unterwerfung erprobt werden (vgl. DAK 2017). Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass es für Personen, die Social Media Accounts besitzen, erleichtert wird, Kontakt mit Menschen zu haben und zu halten, die eine große Distanz trennt (vgl. Pirker 2018:459-466).

*„Man kann mit Freunden in Kontakt bleiben“ (T1 2023:560).*

*„Aber wenn wir sozusagen Whatsapp miteinfließen lassen bei Social Media hilft mir es auf ne Art und Weise bei Sozialen Kontakten weil ich hab ahm ich hab ein Au- Pair Semester gemacht also so Kindermädchen mäßig, falls euch der Begriff nichts sagt und da hab ich halt wen aus Argentinien kennen gelernt und ich hätte halt mit ihr niemals Kontakt wenn nicht über Whatsapp“ (T1 2023:790-794).*

Die Ergebnisse und die Literatur legen die Interpretation nahe, dass einer der größten Vorteile von Social Media ist, dass man die Möglichkeit bekommt mit Menschen Kontakt zu haben, die beispielsweise am anderen Ende der Welt wohnen. Es ist davon auszugehen, dass der Kontakt wie ihn eine Teilnehmerin der Gruppendiskussion hier beschreibt, nicht möglich wäre, weil es einerseits kosten- und zeitaufwendig ist nach Argentinien zu fliegen, um sich auszutauschen. Eine andere Option wäre mittels Brieffreundschaft in Kontakt zu bleiben. Es ist aber davon auszugehen, dass eine Brieffreundschaft auf kurze oder lange Sicht eventuell schneller abbrechen würde, als mittels Social Media Kontakt.

*„Es macht die Kommunikation halt einfach irgendwie einfach“ (T1 2023:564).*

Es scheint, dass junge Menschen am liebsten den einfachsten Weg der Kommunikation wählen. Aufgrund dessen kann gesagt werden, dass Social Media Plattformen eine gute Alternative zu persönlichen Treffen oder Telefonaten sind, die in der Regel auch seltener vorkommen als beispielsweise ein Chatverlauf.

### 8.3 Negative Auswirkungen

Neben den positiven Auswirkungen von sozialen Netzwerken gibt es auch einige Nachteile, die in diesem Kapitel beschrieben werden. Die negativen Auswirkungen gliedern sich in: psychische Gesundheit, Depressionen und Angststörungen, Körperbild, Mobbing und Kommunikation.

#### 8.3.1 Psychische Gesundheit

Die Nutzung von Social Media Plattformen hat eindeutig negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Nutzer\*innen. Ein negativer Aspekt für die psychische Gesundheit ist mangelnder Schlaf. Jede\*r fünfte Befragte gab an, dass er\*sie manchmal zu wenig schläft, weil die Personen stattdessen die Zeit auf sozialen Medien wie Instagram verbracht haben. Eine weitere Problematik ist, dass jede\*r dritte Nutzer\*in Social Media nutzt, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen und diese somit verdrängt, anstatt sich mit dem eigentlichen Problem zu befassen. Dadurch wird das Problem beziehungsweise die unangenehme Sache nicht beseitigt oder gelöst, sondern nur verdrängt. Diese Verdrängung kann belastend auf die psychische Gesundheit einer Person wirken. Die Problematik der Verdrängung kommt bei Mädchen und Frauen häufiger vor als bei Buben und Männern. Weiters gaben die befragten Personen an, dass sie das Interesse an ihren Hobbies und anderen Freizeitbeschäftigungen verloren haben und ihre Zeit stattdessen lieber auf Social Media Plattformen verbringen, welches ein Suchtkriterium laut den ICD-10-Kriterien ist (vgl. DAK 2017).

*„Ahm und ja Insta ist hald dann so wenn ich dann am Abend im Bett lieg und nicht einschlafen kann mich dann in den Reels verlier, dann sammle ich da ziemlich viel Zeit“  
(T1 2023:127-129).*

Die Ergebnisse der Gruppendiskussion zeigen, dass auch die teilnehmenden Personen häufig beispielsweise Abends ihre Zeit auf Instagram verbringen. Somit bestätigt sich hier die Behauptung dass Nutzer\*innen von sozialen Medien an mangelndem Schlaf leiden. Aus den Daten kann interpretiert werden, dass sich die Nutzer\*innen von Social Media Plattformen nicht mit dem Grund beschäftigen wieso sie nicht schlafen können, sondern sich stattdessen mit ihrem Smartphone ablenken. Es kann behauptet werden, dass die Social Media Nutzung eine Ablenkung von Problemen ist, und die Auswirkungen davon sind zum Beispiel ein Schlafmangel, welcher sich dann weiters negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt.

Circa 15% aller befragten Personen der DAK Studie sagen, dass sie die Nutzung von Social Media Plattformen nicht stoppen können, obwohl ihnen andere Personen wie zum Beispiel die Eltern oder Freund\*innen geraten haben dies zu tun. Diese Personen fühlen sich häufig unglücklich, wenn sie keine sozialen Medien mehr verwenden. 10% gaben an, dass sie oft an nichts anderes denken können als an die Nutzung einer Social Media Plattform. Diese zwei Problemstellungen der befragten Personen wirken sich nicht nur schlecht auf die psychische Gesundheit aus, sondern weisen auch auf eine Suchtproblematik hin. In Kapitel 4.1. wurde der Begriff Sucht anhand der ICD-10 Kriterien definiert, und ein Suchtkriterium ist das Craving, der Kontrollverlust und das Fortsetzen des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen (vgl. DAK 2017).

### 8.3.2 Depression und Angststörung

Die Nutzung von Social Media Plattformen kann unterschiedliche negative Gefühle bei Kindern und Jugendlichen wecken wie sich ausgeschlossen zu fühlen, Einsamkeit, verminderte Befriedigung und Angst. Wie in der DAK Studie erforscht, schreibt auch Pirker, dass Nutzer\*innen tendenziell weniger Schlaf haben und in manchen Fällen eine depressive Symptomatik auslösen können. Weitere negative Gefühle sind Sorgen, Nervosität und Unwohlsein. All diese Symptome treten wahrscheinlicher bei Kindern und Jugendlichen auf, die soziale Medien mehr als zwei Stunden täglich nutzen (vgl. Pirker 2018:459-466). Der Konsum löst bei manchen Nutzer\*innen auch depressive Verstimmungen, Depressionen, Einsamkeitsgefühle und eine Linderung der Konfliktfähigkeit mit alltäglichen Herausforderungen und Stressfaktoren aus (vgl. DAK 2017).

Es gab eine Schüleruntersuchung bei der 10.930 Schüler\*innen aus sechs unterschiedlichen europäischen Ländern zu ihrem Social Media Verhalten und deren Auswirkungen befragt wurden. Die zwei signifikantesten Auswirkungen waren internalisierende Probleme wie Angststörungen, Depressionen und soziale Zurückgezogenheit, sowie der Hang zu schlechteren Schulleistungen aufgrund einer hohen Social Media Nutzungsdauer (vgl. DAK 2017).

Eine weitere Studie zeigt, dass sich die Zahl der Personen, die an einer Angststörung oder Depression leiden, in den Jahren 2000 bis 2016 stark vermehrt haben. In der Altersgruppe zwischen 15 und 24 Jahren waren es im Jahr 2000 5232 Proband\*innen, die an Depressionen erkrankt sind. 16 Jahre später sind es bereits 36.500 betroffene Personen. Ein ähnlicher Anstieg, in derselben Altersgruppe, hat bei den Befragten stattgefunden, die an einer Angststörung leiden. Im Jahr 2000 waren es 2.455 Personen und im Jahr 2016, 5.302. Weiters besagt das Robert Koch Institut, dass 22% der Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten vorweisen. Der Anstieg an psychischen Erkrankungen kann nicht mit Sicherheit auf die Nutzung der sozialen Netzwerke zurückgeführt werden, aber die Studienlage zeigt, dass diese einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben (vgl. Pirker 2018:459-466).

*„Ich kann mir auch vorstellen, dass du dich durch Instagram isoliert fühlst, weil du siehst alle Leute machen irgendwas und du bist grad zuhause so viele Freunde und so tolles Leben“ (T1 2023:769-771).*

*„Wie cool das Leben von den anderen gerade ist“ (T1 2023:782).*

Aus den Daten kann interpretiert werden, dass es für die Nutzer\*innen von Social Media Plattformen belastend sein kann, wenn andere Personen oder Influencer\*innen (Personen, die auf Instagram ihren Alltag zeigen und mit Werbung auf Instagram ihr Geld verdienen) zum Beispiel ihre Urlaube zeigen. Es kann behauptet werden, dass man sich dadurch schnell isoliert, einsam und ausgeschlossen fühlt. Es ist davon auszugehen, dass all diese negativen Gefühle sich schließlich negativ auf die mentale Gesundheit auswirken.

*„[...] dass das zu einem häufigerem Auftreten von Depressionen oder Angststörungen kommt, ah, zu zu Selbstwertproblematiken und die Auswirkungen dadurch also jetzt auch durch die, ich sag jetzt amal durch die zeitliche Hingabe einfach das es, das es zu Schwierigkeiten im Familienleben oder im Ausbildung, in der Ausbildung kommt“ (T2 2023:221-225).*

Ein weiterer interessanter Aspekt, der aus dem Datenmaterial analysiert werden kann, ist, dass all diese Auswirkungen einer hohen Social Media Nutzung wie Selbstwertproblematiken, Depressionen und Angststörungen in den meisten Fällen das soziale Umfeld schon negativ beeinflussen, weil betroffene Personen sich dann zurückziehen und isolieren. Dadurch, dass der Konsum von Social Media Plattformen zeitintensiv ist und betroffene Personen von einer Social Media Sucht häufig mehr als zwei Stunden pro Tag auf den Plattformen verbringen, kann behauptet werden, dass dies ein weiterer Faktor für ein vermindertes soziales Umfeld ist. Unter sozialem Umfeld wird der Freundeskreis, die Familie, die Ausbildung (schulisch und beruflich), aber auch Freizeitaktivitäten und Hobbies verstanden. Es scheint, dass all diese negativen Auswirkungen einer hohen Social Media Nutzung zusammenhängen und sich negativ auf die psychische Gesundheit von Nutzer\*innen auswirken.

### 8.3.3 Körperbild

Eine exzessive Nutzung von Social Media Plattformen kann in weiterer Folge zu einem geringen Selbstwertgefühl und zu einer geringen Selbstdarstellungskompetenz führen. Diese wird zum Beispiel durch das Vergleichen mit sogenannten Fitnessinfluencer\*innen ausgelöst. Nutzer\*innen sind durch Plattformen wie Instagram täglich mit einer Scheinwelt konfrontiert, die nur online existiert. Da auf Instagram meist nur ein scheinbar perfektes Leben gezeigt und der perfekte Körper präsentiert wird, kommt es bei einigen Nutzer\*innen in weiterer Folge zu Selbstwertproblematiken (vgl. DAK 2017). Diese Selbstwertproblematiken sind ein klassisches Symptom eines übermäßigen Social Media Konsums. Eine Studie zeigt, dass neun von zehn weiblichen Nutzerinnen unzufrieden mit ihrem eigenen Körperbild sind und sich mit Personen auf sozialen Medien vergleichen (vgl. Pirker 2018:459-466).

*„Es ist die eine Welt wo man so ewig drüber nachdenkt und auch schaut, dass alles zusammen passt, dass der Feed schön ist, es ist alles so unnötig. Und dann gibt's die andere Welt, aber das geht halt bisschen find ich unter, weil man halt schaut, dass man da gut da steht anstatt dass man versucht im echten Leben, wenn man dieses Image präsentieren möchte, so zu präsentieren als mit schönen Bildern, es ist halt irgendwie so“ (T1 2023:577-582).*

*„ Diese klassischen Sachen wie halt dann jede Influencerin halt ihren perfekten Körper zeigt sag ich jetzt mal und ich glaub, dass gerade bei den Mädels das dann so ist das da dann halt irgendwie“ (T1 2023:681-684).*

*„Sozusagen problematischer Hintergrund das Bild was dort vermittelt wird erzeugte gerade bei diesem Klienten äh eine intensive Selbstwertproblematik weil sozusagen jetzt auch in seinen Worten die Leute dort halt sehr sehr perfekt dargestellt werden und bei ihm war es so wie er da sozusagen reingekommen ist am Anfang sowie bei fast eigentlich jeder Sucht am Anfang gibt es eigentlich ausschließlich nur positive Konsequenzen“ (T2 2023:120-125).*

*„Also einfach dass da relativ unreflektiert irgendwelchen Idealen nachgeeifert wird die man halt sozusagen präsentiert bekommt“ (T2 2023:234-235).*

All diese Aussagen legen die Interpretation nahe, dass die Plattform Instagram zwar die Möglichkeit bietet, die eigene Ich-Identität zu kreieren und zu stärken, auf der anderen Seite löst diese Selbstpräsentation aber sehr viel Druck auf die Nutzer\*innen aus. Es scheint, dass versucht wird einen vermeintlich perfekten Körper zu bekommen und diesen dann zu präsentieren. Weiters wird auf Instagram immer nur ein Ausschnitt vom Tag gezeigt, der dann als perfekter Tag oder perfektes Leben interpretiert werden kann. Es ist davon auszugehen, dass all diese Faktoren zu Selbstwertproblematiken führen und ein gestörtes Körperbild verursachen können.

Ein weiterer interessanter Aspekt, der aus dem Datenmaterial interpretiert werden kann, ist, dass das Suchtkriterium der negativen Konsequenzen in Bezug mit einer gestörten Selbstwahrnehmung differenzierter zu betrachten ist. Um dies zu verdeutlichen, wird ein Beispiel aus dem Experteninterview eingebracht. Ein Klient beginnt auf Instagram Fitnesscontent zu konsumieren und startet daraufhin ins Fitnessstudio zu gehen und Kraftsport zu betreiben. Daraufhin konsumiert er noch mehr von diesem Content und entwickelt eine Obsession mit seinem eigenen Körperbild und eifert seinen Vorbildern von Social Media nach. Im ersten Moment scheint es nach außen, dass der Sport eine positive Konsequenz des Social Media Konsums ist, aber auf der anderen Seite kann behauptet werden, dass der einseitige Konsum eine gestörte Körperwahrnehmung verursachen kann und beispielsweise sein soziales Umfeld vernachlässigt, sowie die Ausbildung um Sport zu betreiben und dieses vermeintliche Idealbild zu erreichen, welches auf Social Media Plattformen, insbesondere Instagram, präsentiert wird. Aus dem Datenmaterial geht hervor, dass sich all das im Endeffekt wieder negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt.

### 8.3.4 Mobbing

Ein weiterer Nachteil von sozialen Medien ist das Cybermobbing. Dadurch, dass soziale Netzwerke auf dem Handy mittels einer kostenlosen App heruntergeladen werden können und das Handy mit dauerhaften Internetempfang von den meisten Kindern und Jugendlichen überall mitgenommen wird, vergrößert sich der Sozialraum enorm. Vor der Nutzung von Social Media war die Problematik des Mobbings bereits präsent, aber seit dem Aufkommen von Social Media Plattformen findet eine Vermischung zwischen Privatsphäre und Öffentlichkeit statt. Kinder und Jugendliche, die früher in der Schule gemobbt wurden, waren Zuhause in einem geschützten Raum. Dies hat sich durch den Gebrauch von sozialen Medien erheblich verändert, und das Mobbing findet online abseits der Schule statt. Dies wird Cybermobbing genannt. Eine Studie zeigt, dass sieben von zehn Jugendlichen schon einmal online gemobbt worden sind und drei davon hochfrequentiert (vgl. Pirker 2018:459-466).

*„[...] ah würd ich auch noch hinzufügen dass das Mobbingfälle auch zunehmen über Social Media ob da hald auch das das Problem im Social Media hat hald auch eine ständige Verfügbarkeit also das Handy sagt bei jeder Zeit wenn sich da was neues getan hat. Im Vergleich zu früher sag ich amal wenn man von der Schule nach Hause gekommen ist um 13 oder 14 Uhr und man hat irgendwie Probleme mit Mitschülern gehabt dann hat man zumindest ab 14 Uhr Ruhe gehabt und jetzt is dieses Problem hald irgendwie dauerhaft dauerhaft präsent sag ich amal“ (T2 2023:274-281).*

Aus dem Datenmaterial geht hervor, dass die Problematik des Mobbings durch die Nutzung von Social Media Plattformen eine neue Dimension erreicht hat. Es kann behauptet werden, dass von Mobbing betroffene Personen keinen Schutzraum mehr haben. Vor der Etablierung der sozialen Medien war es für die betroffenen Personen möglich nach der Schule in eine sichere Atmosphäre zu flüchten und jetzt wird das Mobbingverhalten durch die ständige Verfügbarkeit auf Social Media Plattformen weitergeführt.

Ein weiterer interessanter Aspekt, der aus dem Datenmaterial hervorgeht, ist, dass sich die Art und Weise des Mobbings stark gewandelt hat. In Bezug auf eine Person, die Social Media süchtig ist und gemobbt wird, kann es sein, dass das bewusste Ignorieren eines Posts oder Hasskommentare unter Beiträgen als Mobbing gezählt werden. Menschen, die an einer Social Media Sucht leiden, verknüpfen oft ihren eigenen Selbstwert mit Likes und Kommentaren auf Social Media. Die Peer-Group spielt hier eine bedeutende Rolle.

### 8.3.5 Kommunikation

Soziale Medien haben die Kommunikationsart von Kindern und Jugendlichen beeinflusst. Durch die sozialen Netzwerke wie beispielsweise Instagram und Facebook wurde ein eigener Kommunikationsraum geschaffen, der dezentral, interaktiv und international ist. Auf der Plattform Instagram zum Beispiel gibt es vier unterschiedliche Möglichkeiten zu kommunizieren: liken, follow, comment und direct messages. (vgl. Pirker 2018:459-466). Im Zuge der DAK Studie gaben 8% der befragten Personen an, dass sie den Kontakt zu ihren Freund\*innen ausschließlich über soziale Netzwerke aufrecht erhalten. Fast die Hälfte der Befragten gab an nur mit wenigen Freund\*innen Kontakt über soziale Netzwerke zu haben. Im Zuge dessen kam raus, dass jüngere Personen tendenziell häufiger keine realen Freunde haben als ältere Jugendliche. Weiters gaben die Proband\*innen an, dass sie eine virtuelle Interaktion mit beispielsweise Freund\*innen gegenüber einer Face-to-Face Kommunikation bevorzugen (vgl. Pirker 2018:495-466).

*„Ich glaub, dass die engen Freunde, die Hand voll Freunde nimmt ab weil man mit mehr Leuten Kontakt hat durch die Leichtigkeit von Instagram und dadurch ich zum Beispiel vergess dann meine wirklichen Freunde, die meine engsten engsten Freunde sind dadurch bissl vernachlässigt, weil ich ja mit 10 anderen auch noch Kontakt haben muss oder hatte so und ja glaub ich so so beeinflusst es auf jeden Fall auch ein bisschen aber ja“ (T1 2023:752-757).*

*„Kommunikation ist kürzer und unpersönlicher“ (T1 2023:871-872).*

Die Ergebnisse legen die Interpretation nahe, dass die Kommunikation durch die Nutzung von Social Media Plattformen stark verändert wurde und sich negativ auf das Suchtverhalten auswirken kann. Vermutlich ist die Kommunikation kürzer und unpersönlicher, weil es in den meisten Fällen zu keinem realen Gespräch kommt, sondern nur ein Frage-Antwort Austausch stattfindet. Weiters kann behauptet werden, dass sich eine virtuelle Kommunikation negativ auf die sozialen Beziehungen auswirkt, weil dadurch persönliche Kontakte und reale Beziehungen vernachlässigt werden. Gründe hierfür könnten sein, dass es schneller und unkomplizierter ist virtuell Kontakt zu haben, als sich im realen Leben auf einen Termin zu einigen. Es ist davon auszugehen, dass die Verminderung der sozialen und realen Kontakten eine negative Konsequenz einer Social Media Nutzung sind und dahingehend ein Suchtkriterium nach den ICD-10 Kriterien der WHO.

Weiters kann aus den Daten interpretiert werden, dass die virtuelle Kommunikation das Verhältnis von Qualität zu Quantität von Freundschaften und Beziehungen verändert hat. Die virtuelle Kommunikation macht es möglich in kürzerer Zeit, mit geringerem Aufwand Beziehungen aufrecht zu erhalten und in Kontakt zu treten und zu bleiben. Es ist davon auszugehen, dass dadurch Nutzer\*innen an sich mehr Beziehungen aufrecht erhalten, aber die Qualität der Beziehung darunter leidet. Es scheint, dass die Beziehungen, die schon vor der Social Media Nutzung bestanden haben, tendenziell vernachlässigt werden. Weiters ist davon auszugehen, dass diese virtuelle Verpflichtung großen Druck auf die Nutzer\*innen ausübt und sie wiederum dazu bringt, mehr Zeit auf der Plattform zu verbringen. Dies kann in weiterem Sinne zu einem Kontrollverlust der Nutzungsdauer führen und weist auf ein Suchtkriterium hin, genauso wie die weitere Nutzung trotz der negativen Konsequenz. In diesem Fall wäre die negative Auswirkung der erhöhte Stress und die Verschlechterung der Qualität von den Beziehungen.

## 9 Potenzial für die soziale Arbeit

Zusammengefasst kann behauptet werden, dass die Problematik einer exzessiven Social Media Nutzung bis hin zu einer Social Media Sucht ein neues Feld für die soziale Arbeit ist. Aber auch für andere Berufsgruppen wie zum Beispiel für die Psychologie. Das Thema Social Media Sucht ist noch nicht zur Gänze in der Gesellschaft angekommen. Meiner Meinung nach, ist dies eine Angebotslücke im Spektrum der sozialen Arbeit. Ich sehe hier ein großes Potenzial als zukünftiges Tätigkeitsfeld in folgenden Bereichen:

- Suchthilfe
- Schulsozialarbeit
- Sozialpädagogischen Wohngemeinschaften
- Krisenzentren
- Kinder- und Jugendhilfe
- Psychosozialer Dienst
- Allgemeiner Bildungsauftrag: Digitale Bildung

In erster Linie schätze ich das Potenzial für die Professionist\*innen der Suchthilfe hoch ein. Mittlerweile gibt es bereits Einrichtungen, die sich der Thematik der pathologischen Internetnutzung in Bezug auf Kaufsucht und Online-Gaming angenommen haben. Eine Angebotslücke sehe ich hier bei der Social Media Sucht bzw. pathologischen Social Media Konsum.

*„Also ich denke, ich denke es is wichtig und ich denke auch das es wichtig is es aber unabhängig von illegalen Substanzkonsum oder auch vom Alkohol zu bewerben. Also nicht alles in einem, sondern PIN als eigene Schiene zu bewerben also es is jetzt sicher nicht nur ein Zukunftsthema. Ich glaub es is eigentlich schon in der Gegenwart angekommen. Wir sehen ja auch, also je mehr Aufklärung wir machen, also jetzt auch die die Kolleg\*innen von der Suchtprävention. Also je mehr Information gegeben wird sozusagen umso mehr Anfragen kommen mittlerweile auch rein. Ich glaub für die Zukunft is es, is es ganz wichtig“ (T2 2023:498-505).*

Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass auch die Mitarbeiter\*innen von Suchteinrichtungen die Relevanz hoch einstufen. Es scheint, dass die Problematik der Social Media Sucht kein Zukunftsthema mehr ist, sondern bereits in der Gegenwart angekommen ist und Anfragen zu Beratungsgesprächen gestellt werden. Aus den Daten kann interpretiert werden, dass der Angebotspool der pathologischen Internetnutzung getrennt von substanzgebundenen Suchtberatungen angeboten werden sollte. Weiters geht aus der Analyse hervor, dass der Bereich der Suchtprävention eine bedeutende Rolle spielt und sich durch die Präventionsarbeit immer mehr Menschen zu ihren Suchtproblemen beraten lassen. Dahingehend sollte im Bereich der Social Media Sucht ein Präventionsangebot geschaffen werden.

Ebenfalls wird die Thematik in der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen in Zukunft vermutlich eine bedeutende Rolle spielen wie zum Beispiel in sozialpädagogischen Wohngemeinschaften, Krisenzentren, in Betreuungen und Beratungen der Kinder- und Jugendhilfe, sowie in der Schulsozialarbeit. Sozialarbeiter\*innen im Feld der Kinder- und Jugendhilfe arbeiten eng mit den betroffenen Personen zusammen und haben somit die Chance frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen und die Gefahr im besten Fall abzuwenden und die Kinder und Jugendlichen hierfür zu sensibilisieren. Das bedeutet, dass Sozialarbeiter\*innen in diesem Handlungsfeld, besonders in der Suchtprävention, gefragt sind. In Bezug auf die Schulsozialarbeit könnte digitale Bildung eine Rolle spielen, indem Kinder und Jugendliche schon frühzeitig im Schulkontext gelehrt wird wie verantwortungsvoll mit Social Media Plattformen umgegangen werden kann, damit keine Suchtproblematik entsteht.

Dadurch, dass Social Media Plattformen mittlerweile ein fester Bestandteil in unserer Gesellschaft sind und der Konsum sich vermutlich vermehren wird, sehe ich hier einen Bildungsauftrag an Schulen, Fachhochschulen und Universitäten. Es sollten in Schulen schon Lehrer\*innen, Pädagog\*innen, aber auch Schulsozialarbeiter\*innen Konzepte aufstellen, um jungen Menschen einen verantwortungsbewussten Konsum mit Social Media Plattformen beizubringen. Im Bereich der Social Media Sucht fehlt meiner Meinung nach Öffentlichkeitsarbeit und Präventionsangebote. Weiters sollte im Studium der sozialen Arbeit ein Wahlfach angeboten werden, indem im Handlungsfeld der Suchthilfe gelehrt wird, wie mit Klient\*innen gearbeitet werden kann und welche Behandlungs- und Bewältigungstools es hierfür geben kann.

Den Bereich der digitalen Bildung schätze ich allgemein für alle Handlungsfelder der sozialen Arbeit hoch ein. Die Verwendung von Social Media Plattformen und die ständige Verfügbarkeit durch Smartphones und das Internet könnte einige Handlungsfelder verändern. Hiermit meine ich, dass beispielsweise Sozialarbeiter\*Innen im Frauenhaus in Zukunft vermehrt darauf achten müssen, dass die Klient\*innen ihre Ortungsdienste ausstellen damit die Männer das Frauenhaus nicht finden. Dies ist nur ein Beispiel dafür welche Veränderungen die Nutzung von Internet und Social Media Plattformen haben könnten und wie sich bestimmte Aufgabenbereiche für die soziale Arbeit vermutlich verändern werden.

# 10 Fazit

Im letzten Kapitel dieser Arbeit wird näher auf die Hauptforschungsfrage eingegangen. Durch die Beantwortung der Hauptforschungsfrage werden die Forschungsergebnisse noch einmal pointiert und kurz zusammengefasst. Weiters wird in diesem Kapitel ein kurzer Ausblick für weitere Forschungen gegeben.

## 10.1 Pointierte Zusammenschau der Ergebnisse

*Welche Auswirkungen hat eine Social Media Sucht auf die betroffenen Personen?*

Zur Beantwortung der Forschungsfrage ist es wichtig anzumerken dass eine Social Media Sucht als diese noch nicht definiert und konkretisiert wurde. Aus der Literatur, den Studien und den Ergebnissen geht hervor, dass eine übermäßige Social Media Nutzung eindeutig Suchtpotenzial beinhaltet und Nutzer\*innen von Social Media Plattformen Suchtsymptome nach den klassischen ICD-10 Suchtkriterien aufweisen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein Social Media Konsum im Allgemeinen nicht automatisch als negativ oder positiv bezeichnet werden kann. Es kommt auf das Individuum, die Häufigkeit, die Art der Nutzung und die individuellen genetischen Anlagen an ob jemand als süchtig eingestuft werden kann. Hier sollte immer das bio-psycho-soziale Modell herangezogen werden und die Suchtproblematik von allen drei Seiten betrachtet werden. Das bio-psycho-soziale Modell kann auch von Professionist\*innen zur Diagnose herangezogen werden, genauso wie abgeleitete Fragebögen und die Arbeit mit den ICD-10 Suchtkriterien.

Es kann behauptet werden, dass es mehr Nachteile als Vorteile einer Social Media Nutzung gibt. Die erforschten negativen Auswirkungen eines exzessiven Konsums wirken sich massiv auf das Leben und den Alltag der Nutzer\*innen aus. Es beginnt bei Körperbildstörungen, die bis hin zu einer Obsession mit dem eigenen Körperbild führen, und kann in Erkrankungen der psychischen Gesundheit in Form von Angststörungen und Depressionen enden. Weiters wirkt sich ein Social Media Konsum nachweislich negativ auf den Schlaf und die Kommunikation von Kindern und jungen Erwachsenen aus.

Nach der Analyse der bestehenden Literatur und der Ergebnisse der Forschung kann behauptet werden, dass der Konsum von Social Media Plattformen definitiv Suchtpotenzial hat. Die Symptome und die Kriterien sind grundsätzlich dieselben wie bei einer substanzgebundenen Abhängigkeit, diese sind aber zum Beispiel in punkto Entzugerscheinungen differenzierter zu betrachten.

Weiters lässt sich behaupten, dass die negativen Auswirkungen eines Social Media Konsums definitiv überwiegen, aber aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Aufgrund dessen ist Social Media Sucht keine Abhängigkeit bei der, wie beispielsweise einer Alkohol- oder Drogensucht, eine Abstinenz angestrebt werden kann oder für die eine Substitution eine Lösung sein könnte. Daher müssen alternative Behandlungsmethoden gefunden werden, die entweder schon präventiv ansetzen oder bei einer bereits auftretenden Suchtproblematik eine verantwortungsbewusste Nutzung ermöglichen.

## 10.2 Reflexion des Forschungsprozesses

Der Forschungsprozess hat sich im Nachhinein betrachtet als komplizierter als erwartet herausgestellt. Die größte Herausforderung war die Suche nach potenziellen Interviewpartner\*innen, weil die Social Media Sucht in keiner Suchteinrichtung thematisiert wird und somit auch keine Expert\*innen diesbezüglich zu erreichen waren. Ich habe einige Absagen von Sozialarbeiter\*innen aus dem Handlungsfeld der Suchthilfe bekommen. Weiters war es für mich nicht möglich direkt betroffene Personen zu interviewen, und daraus entstand die Idee einer allgemeinen Gruppendiskussion von Personen, die Social Media Plattformen nutzen. Für das Experteninterview bin ich auf ein Gespräch mit einem klinischen Psychologen einer Wiener Suchteinrichtung umgestiegen. Um den Fokus der Thematik in der sozialen Arbeit zu stärken, habe ich mich für ein zusätzliches Kapitel entscheiden, indem das Potenzial als mögliches Feld noch einmal näher dargelegt wird. Im Nachhinein kann ich sagen, dass die Interviewpartner\*innen trotz anfänglicher Schwierigkeiten gut ausgewählt waren und viel Analysematerial gewonnen werden konnte.

## 10.3 Forschungsausblick

Neben der hohen Relevanz für die Professionist\*innen der sozialen Arbeit, die bereits in Kapitel 9 näher erläutert wurde, schätze ich das Potenzial der Thematik auch für andere Bereiche der Forschung hoch ein. In erster Linie sollten Suchtforscher\*innen an einer einheitlichen Definition für Social Media Sucht arbeiten und diese einführen. Weiters wäre es für betroffene Personen, aber auch für die Professionist\*innen, ein wichtiger Schritt, wenn es ein einheitliches Diagnosemanual, sowie einheitliche Suchtkriterien geben würde, um abschätzen zu können, ab wann eine Suchtgefahr beziehungsweise eine Suchtproblematik besteht und wie mit dieser weitergearbeitet werden kann. Dahingehend schätze ich das Potenzial für die Weltgesundheitsorganisation besonders hoch ein, die in der nächsten Auflage die Social Media Sucht mitaufnehmen sollte und die Problematik dadurch verschriftlich wird. Die unterschiedlichen Suchtpräventionsstellen sollten sich ebenfalls mit der Problemstellung auseinandersetzen, da es gerade bei einer Social Media Sucht wichtig wäre präventiv mit jungen Menschen zu arbeiten, damit es nicht zu einer Suchtproblematik kommt oder diese im Vorhinein bereits abgeschwächt und aufgefangen werden kann.

# Literatur

Alkoholhilfe (o.A.): ICD-Test – Diagnosekriterien für Alkoholabhängigkeit.  
<https://alkoholhilfe.at/wp-content/uploads/2018/06/INFO-Test-ICD.pdf> [09.03.2023]

AOK (2021): FOMO: Was kann man gegen die Angst etwas zu verpassen, tun?  
<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/jomo-gegen-fomo-tipps-gegen-die-fear-of-missing-out/> [13.04.2023].

BAG (2018): Zum Begriff Sucht.  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht/begriff-sucht.html> [03.04.2023].

Cambridge Dictionary (2014): FOMO  
<https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch/fomo> [13.04.2023].

Cinelli, Matteo / De Francisci Morales, Gianmarco / Galeazzi, Alessandro / Quattrociocchi, Walter / Starnini, Michele (2021): The echo chamber effect on social media.  
<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.2023301118>.

DAK (2017): WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media.  
<https://www.eukidsonline.de/wp-content/uploads/DAK-Studie-Social-Media-Abh%C3%A4ngigkeit.pdf> [09.03.2023].

Evers-Wölk Michaela / Opielka Michael (2019): Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. 2. Auflage. Nomos Verlag.

Faßmann Manuel / Moss Christoph (2016): Instagram als Marketing-Kanal. 2. Auflage. Springer Verlag.

Flick, Uwe (2014): Sozialforschung. Methoden und Anwendung. Ein Überblick für die BA Studiengänge. 2. Auflage, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Friedrich, Inga (2022): Identitätsentwicklung Jugendlicher in Zeiten von Facebook, WhatsApp, Instagram und TikTok. Bachelorarbeit. Evangelische Hochschule Nürnberg.

Ha, J., Yoo, H., Cho, I., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. (2006): Psychiatric Comorbidity Assessed in Korean Children and Adolescents Who Screen Positive for Internet Addiction. *Journal Of Clinical Psychiatry*, 67, 821-826.

Iqbal, Mansoor (2023): App Data. Business of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/> [02.04.2023].

Kratzer S. (2011): Pathologische Computer- und Internetnutzung - „Internetsucht“. Ein zunehmendes Störungsbild in der klinischen Praxis. In: Fortschr Neurol Psychiat, 242-250. <https://www.zentrum-psychische-gesundheit.at/artikel/Internetsucht.pdf> [18.04.2023].

Pirker, Viera (2018): Social Media und psychische Gesundheit. Am Beispiel der Identitätskonstruktion auf Instagram. In: Communicatio Socialis - internationale Zeitschrift für Kommunikation in Religion, Kirche und Gesellschaft , Nr. 4, Jg. 2018, 459-466. <https://www.nomos-elibrary.de/10.5771/0010-3497-2018-4-467/social-media-und-psychische-gesundheit-am-beispiel-der-identitaetskonstruktion-auf-instagram-jahrgang-51-2018-heft-4?page=1> [06.04.2023].

Schmidt, Jan-Hinrik (2018): Social Media. 2. Auflage, Hamburg: Springer VS Wiesbaden. <https://www.zentrum-psychische-gesundheit.at/artikel/Internetsucht.pdf>.

Sozialministerium (2021): Mediensucht  
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Verhaltenss%C3%BCchte/Mediensucht.html> [05.04.2023].

Sozialministerium (2021): Verhaltens Süchte  
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Verhaltenss%C3%BCchte.html> [05.04.2023].

Statista (2023): Anzahl der monatlich aktiven Nutzer von Instagram weltweit in den Jahren 2020 und 2021 sowie eine Prognose bis 2026  
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/795086/umfrage/anzahl-der-nutzer-von-instagram-weltweit/#:~:text=Im%20Jahr%202021%20belieb%20sich,auf%20rund%201%2C04%20Milliarden.> [14.04.2023].

Stiftung Gesundheitswissen (o.A.): Was ist das biopsychosoziale Modell?  
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/kompetenz-gesundheit/was-ist-das-biopsychosoziale-modell> [03.04.2023]

Stieger, Lewetz (2018): A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21, 618-624.

Strauss, Anselm L. / Corbin, Juliet (1999): Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung, Weinheim: Bertz Verlag, S. 43-55.

Strübing, Jörg (2014): Grounded Theory. Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung eines pragmatischen Forschungsstils. 3. Auflage. Berlin: Springer Verlag.

Sulista, Kristina (2018): Jugendliche in der Welt 2.0. Wirkung der digitalen Medien auf die Identitätsbildung. Bachelorarbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Basel.

# Daten

T1, Transkript 1 der Aufnahme der Gruppendiskussion mit acht Personen im Alter von 18-24, erstellt von Annika Weinberger und Fiona Eichberger, 20. März 2023, Zeilen durchgehend nummeriert

T2, Transkript 2 der Aufnahme des Interviews mit einem klinischen Psychologen des Vereins Dialog, erstellt von Fiona Eichberger, 23. März 2023, Zeilen durchgehend nummeriert

# Abbildungen

Abbildung 1 Instagram Startseite, selbsterstellt .....	16
Abbildung 2 Bio-psycho-soziales Modell, selbstgezeichnet .....	21

# 11 Anhang

## 11.1 Leitfaden Gruppendiskussion

Hier wurde der Leitfaden der Gruppendiskussion abgebildet um zu zeigen, dass in keiner Fragestellung die Nachfrage nach einer bestimmten Plattform war, sondern sich die Diskussion automatisch in Richtung der Plattform Instagram entwickelt hat,

### **Gruppendiskussion**

#### **Ablauf:**

1. Sesselkreis
2. Datenschutz
3. Aufnehmen, Video
4. Gruppendiskussion erklären
5. Thema erklären
6. Vorstellen

#### **Einstieg:**

1. Raten lassen und aufschreiben wie hoch die Bildschirmzeit ist/ welche Apps?
2. Nachschauen
3. Welche Social Media Plattformen nutzt ihr und wie lange?
4. Habt ihr das Gefühl das ist viel oder wenig?

#### **Hauptteil:**

1. Welche Inhalte konsumiert ihr auf den Social Media Plattformen?
2. Welche Gefühle rufen diese Inhalte auf den unterschiedlichen Plattformen in euch hervor?
3. Welche Vorteile und Nachteile von Social Media gibt es eurer Meinung nach?
4. Denkt ihr gibt es Unterschiede in der Nutzung nach den Altersgruppen?
5. Denkt ihr beeinflusst eure Internetnutzung eure sozialen Beziehungen?
  - a. Wenn Ja: Wie?
  - b. Wenn Nein: Warum nicht?
6. Wie unterscheidet sich bei euch die Online Kommunikation zur Face to Face Kommunikation?

#### **Abschlussfragen**

1. Ab wann würdet ihr sagen ist jemand Social Media abhängig?
2. Wie würdet ihr Social Media Sucht definieren (bitte gemeinsam eine Definition aufschreiben)?
3. Wie würdet ihr dahingehend euer eigenes Internetverhalten/ Social Media Verhalten reflektieren?

# 12 Eidesstaatliche Erklärung

## Eidesstattliche Erklärung

Ich, **Fiona Eichberger**, geboren am **2. Jänner 2000** in **Lilienfeld** erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

**Ort, am Datum**

Wien, 18. April 2023

**Unterschrift**

*Fiona Eichberger*