

BERT TE WILDT

# DIGITAL JUNKIES

Internetabhängigkeit und ihre Folgen  
für uns und unsere Kinder

DROEMER 

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung: Vernetzt, verspielt, verloren . . . . .	13
<b>1 Vom Missbrauch bis zur Sucht. Diagnose . . . . .</b>	<b>23</b>
Die Entdeckung der Internetabhängigkeit . . . . .	25
Suchtverhalten: von gedanklicher Einengung bis zur Überdosis . . . . .	33
Folgen: aus der Welt gefallen . . . . .	46
<b>2 Spiele, Sehnsucht, Sex. Varianten . . . . .</b>	<b>57</b>
Helden (nur) im Cyberspace – Online-Spiele . . . . .	60
Ungestillte Sehnsucht nach dem Anderen – soziale Netzwerke . . . . .	63
Vergebliche Suche nach dem ultimativen Kick – Cybersex . . . . .	68
Suchtverschiebung ins Netz . . . . .	72
Prinzip der Internetabhängigkeit . . . . .	84
<b>3 Medial, sozial, individuell. Ursachen . . . . .</b>	<b>89</b>
Medien als Suchtmittel? . . . . .	91
Was bei digitalen Medien anders ist . . . . .	107
Soziale Risikofaktoren . . . . .	138
Individuelle Risikofaktoren . . . . .	147
<b>4 Wege aus der Sucht. Behandlung . . . . .</b>	<b>160</b>
Herr M. . . . .	163
Allgemeine Prinzipien und Ziele . . . . .	178
Krisenmanagement: Entzugserscheinungen, Suchtverschiebung und Rückfälle . . . . .	203
Erste Hilfe . . . . .	211

Spezifische Behandlungsmöglichkeiten und Einrichtungen .....	217
<b>5 Wir können etwas tun! Prävention .....</b>	<b>250</b>
Verortung: Medien haben eine Zeit, einen Raum und einen Inhalt .....	254
Erziehung: Was Eltern und Großeltern tun können .....	288
Politik: Versorgung und Vorbeugung sicherstellen .....	298
Pädagogik: im Spannungsfeld von Medienabstinenz und Medienkompetenz .....	303
Im Beruf: Wer dient hier wem? .....	310
Privat: Achtsamkeit in der Mediennutzung .....	320
 <b>6 Der Kult ums Netz. Wie uns digitale Heilsversprechen in eine kollektive Abhängigkeit führen.....</b>	 <b>339</b>
Dank .....	364
Anmerkungen.....	367
Weiterführende Literatur und Webseiten.....	378
Register .....	380