

2.7 Aktuelle Entwicklung im Bereich der Internetnutzungsstörungen

Klaus Wölfling, Kai W. Müller

Zusammenfassung

In den letzten Jahren hat gerade die Problematik der exzessiven Nutzung von sozialen Netzwerken und Online-Pornografie stark zugenommen und stellt sowohl für Jugendliche als auch Erwachsene ein gesellschaftlich und klinisch relevantes Problem dar. Empirische Befunde zeigen, dass exzessive Mediennutzung exekutive Funktionen wie Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis und Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen kann, was sich oft in Erinnerungsproblemen im Alltag äußert. Schlafstörungen und emotionale Belastungen aufgrund der Nutzung verstärken diese Effekte zusätzlich. Ein zunehmendes Problem stellt die Pornografienutzungsstörung (PNS) dar, gekennzeichnet durch suchartige Symptome, wie Kontrollverlust, kognitive Präoccupation und fortgesetzte Nutzung trotz negativer Konsequenzen. Frühkindliche Traumata können das Risiko einer problematischen Mediennutzung erhöhen, wobei die Art des Traumas die spezifische Form der Störung beeinflussen kann. Therapeutisch bestehen noch Versorgungslücken; die multizentrische Studie „PornLoS“ prüft aktuell eine kognitiv-behaviorale Intervention und vergleicht dabei Abstinenz- versus Reduktionsziele. Parallel steigt die Nutzung KI-basierter Chatbots für mentale Unterstützung, die kurzfristig Einsamkeit und Angst reduzieren können, jedoch auch Risiken problematischer Nutzung, emotionaler Abhängigkeit und sozialer Isolation bergen. Klinische Kasuistiken zeigen, dass intensive KI-Interaktion reale soziale Kontakte verdrängen kann. Insgesamt verdeutlichen die Befunde die Notwendigkeit evidenzbasierter Interventionen, klarer Leitlinien und weiterer Forschung zu kognitiven, emotionalen und sozialen Folgen exzessiver digitaler Mediennutzung.

Abstract

In recent times, the problem of excessive use of social media and online pornography has markedly increased, representing a socially and clinically relevant issue for both adolescents and adults. Empirical evidence indicates that excessive media use can

impair executive functions such as impulse control, working memory, and decision-making, often manifesting as everyday memory problems. Sleep disturbances and emotional stress associated with usage further exacerbate these effects. An emerging concern is pornography use disorder (PUD), characterized by addictive-like symptoms including loss of control, cognitive preoccupation, and continued use despite negative consequences. Early childhood trauma can increase the risk of problematic media use, with the type of trauma influencing the specific form of the disorder. Therapeutically, gaps in care remain; the multicenter study “PornLoS” is currently evaluating a cognitive-behavioral intervention, comparing abstinence versus reduction goals. Simultaneously, the use of AI-based chatbots for mental health support is increasing. While these tools can provide short-term reductions in loneliness and anxiety, they also carry risks of problematic use, emotional dependency, and social isolation. Clinical case studies demonstrate that intensive interaction with AI chatbots can displace real-life social contacts. Overall, these findings highlight the need for evidence-based interventions, clear guidelines, and further research on the cognitive, emotional, and social consequences of excessive digital media use.

Einleitung – Problematik der Internetnutzungsstörungen hat zugenommen

Der problematische Gebrauch digitaler Medien, insbesondere von Computerspielen, sozialen Netzwerken und internetbasierter Pornografie, hat sich sowohl für das Jugendalter als auch für das Erwachsenenalter – gerade in den letzten Monaten – zu einem bedeutenden gesellschaftlichen und klinischen Thema entwickelt. Zugleich hat die öffentliche Wahrnehmung für die Risiken übermäßiger Online-Aktivitäten stark zugenommen. Im Dezember 2025 trat in Australien ein weltweit einmaliges Gesetz in Kraft, das Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren den Zugang zu sozialen Medien gesetzlich untersagt. Diese Regelung basiert auf einer Änderung des Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024, einer Novelle des bestehenden Online-Safety-Gesetzes, die 2024 vom Parlament verabschiedet wurde und seit dem 10. Dezember 2025 aktiv ist (eSafety Commissioner, 2025a; 2025b). Nach den neuen Bestimmungen sind große Plattformen wie Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, Twitch, X, YouTube, Reddit und weitere verpflichtet, „angemessene Schritte“ zur Altersverifikation umzusetzen, um sicherzustellen, dass Nutzende im Alter von unter 16 Jahren keine Konten besitzen oder neu anlegen können. Erfolgt dies nicht, drohen den Anbietenden erhebliche Geldstrafen von bis zu etwa 49,5 Mio. AUD (rund 30 Mio. €). Ziel der Maßnahme ist es, Kinder und Jugendliche besser vor Risiken zu schützen, die mit exzessiver Nutzung

digitaler Inhalte in Verbindung gebracht werden, darunter psychische Belastungen, negative Körperbild-Prägungen, Cybermobbing, manipulative Algorithmen oder süchtig machendes Design sozialer Netzwerke. Die australische Regierung argumentierte, dass der Schutz der psychischen Gesundheit und die Förderung eines „unbeschwertem“ Aufwachsens Vorrang haben sollten. Auch in Deutschland wird dieser Ansatz aktuell intensiv diskutiert, etwa im Kontext von Jugendschutz und digitalen Risikofaktoren. Debatten im Bundestag setzen sich mit ähnlichen Fragen auseinander, insbesondere mit Blick auf digitale Medienkompetenz, Altersverifikationspflichten und Präventionsmaßnahmen. Die australische Entwicklung dient hier vielfach als Referenzpunkt für politische Überlegungen zur Regulierung und Stärkung des Schutzes junger Menschen im digitalen Raum.

Folgen von exzessivem Medienkonsum auf kognitive Funktionen

Neuere internationale empirische Forschung zeigt, dass problematischer Medienkonsum – insbesondere Social-Media-Abhängigkeit und Internetnutzungsstörungen – mit deutlichen Beeinträchtigungen zentraler kognitiver Prozesse verbunden ist. Für die klinische Praxis ist besonders relevant, dass die exzessive Nutzung digitaler Medien die exekutive Kontrolle beeinträchtigen kann, zu der Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis, Inhibition und Entscheidungsprozesse gehören. So zeigte ein experimenteller Ansatz von Reed und Kollegen (2022), dass Personen mit höherer Tendenz zu Social-Media-Abhängigkeit signifikant schlechtere Leistungen in Aufgaben zur inhibitorischen Kontrolle und impulsivem Verhalten zeigten, wobei diese Defizite nach einer kurzen Social-Media-Exposition noch verstärkt wurden (Reed et al., 2022). Für Behandlerinnen und Behandler bedeutet dies, dass Patientinnen und Patienten mit süchtigem Mediengebrauch vermehrt impulsives Verhalten, Schwierigkeiten bei der Selbstkontrolle und Schwierigkeiten, Handlungen zu planen oder Aufgaben zu strukturieren, zeigen können. Eine systematische Übersichtsarbeit bestätigte, dass sowohl Internet- als auch exzessiver Smartphonegebrauch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Beeinträchtigungen in der exekutiven Kontrolle und veränderten fronto-parietalen Hirnnetzwerken verbunden sind (Méndez et al., 2024). Besonders betroffen war dabei der dorsolaterale präfrontale Kortex (DLPFC), eine Schlüsselregion für Arbeitsgedächtnis und Entscheidungsprozesse. Für den Praxisalltag heißt das: Betroffene, die exzessiv digitale Medien nutzen, können Probleme haben, komplexe Aufgaben über längere Zeit zu verfolgen, Prioritäten zu setzen oder impulsive Entscheidungen

gen zu unterdrücken. Zudem wirkt sich problematischer Mediengebrauch auf die Gedächtnisleistungen im Alltag aus. Höhere Internet-Sucht-Scores wurden mit erhöhten Alltagserinnerungsproblemen assoziiert, etwa beim Merken von Terminen, Namen oder Gesichtern (Rodrigues et al., 2025). Praktisch kann dies bedeuten, dass Betroffene Aufgaben vergessen, Termine nicht einhalten oder Schwierigkeiten haben, Therapieanweisungen umzusetzen – was bei der Strukturierung von Interventionen, Hausaufgaben oder Compliance-Monitoring berücksichtigt werden sollte. Emotionale Faktoren und Schlafprobleme verstärken diese Effekte (Zhang et al., 2023; Golding et al., 2025), weshalb ein ganzheitlicher Blick auf Medienverhalten, Schlaf, Stimmung und kognitive Leistungsfähigkeit ratsam ist. Insgesamt unterstreichen die Befunde, dass süchtiger Medienkonsum nicht nur subjektiv wahrgenommene Konzentrations- und Gedächtnisprobleme verursacht, sondern auch messbare Defizite in exekutiven Prozessen und Arbeitsgedächtnisleistungen nachweisbar sind. Für Behandelnde bedeutet dies, dass eine gezielte Exploration von Medien-nutzungsverhalten, die Berücksichtigung kognitiver Einschränkungen in der Therapieplanung und ggf. die Integration von Mediennutzungsinterventionen oder Trainings exekutiver Funktionen sinnvoll sein können (Méndez et al., 2024; Reed et al., 2022).

Zunehmende Zahlen von Behandlungssuchenden mit exzessivem Pornografiekonsum – Wissenswertes zur Pornografienutzungsstörung

Die Pornografie-Nutzungsstörung (PNS, auch Onlinesexsucht) wird überwiegend als spezifische Form der Störung mit zwanghaftem Sexualverhalten verstanden, die in der ICD-11 definiert ist und für Betroffene mit erheblichen Beeinträchtigungen einhergehen kann. Charakteristisch sind Kontrollverlust, die Priorisierung des Sexualverhaltens trotz negativer Konsequenzen sowie die Fortsetzung des Verhaltens trotz fehlender Befriedigung, über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten. Die Klassifikation der Onlinesexsucht, bzw. der Pornografienutzungsstörung als Impulskontrollstörung wird jedoch wissenschaftlich diskutiert, wobei ebenso Argumente für eine Einordnung als Verhaltenssucht vorgebracht werden. So ist die Einordnung problematischer Pornografienutzung bisher in diagnostische Klassifikationen weiterhin nicht eindeutig definiert. In der ICD-11 wird die Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD) als Impulskontrollstörung kodiert (6C72), was nahelegt, dass dysfunktionales Sexualverhalten primär durch eine Unfähigkeit zur Impulskontrolle charakterisiert ist. Typische Merkmale umfassen wiederholtes Versagen,

das Verhalten zu kontrollieren, anhaltende Beschäftigung mit sexuellen Fantasien oder Aktivitäten trotz negativer Konsequenzen sowie die Nutzung des Verhaltens zur Emotionsregulation (Antons, Brand, 2021; Briken, 2024). In der Forschung wird jedoch argumentiert, dass problematische Pornografienutzung zahlreiche Merkmale nicht-substanzgebundener Verhaltenssüchte aufweist, wie sie in der ICD-11 unter „Other specified disorders due to addictive behaviors“ (6C5Y) subsumiert werden. Dazu zählen insbesondere ausgeprägte Salienz, Toleranzentwicklung, Kontrollverlust sowie die fortgesetzte Nutzung trotz negativer Konsequenzen (Bóthe et al., 2022). Qualitative und quantitative Studien zeigen, dass Kontrollverlust und kognitive Präoccupation bei problematischer Pornografienutzung besonders zentral sind, während klassische Entzugssymptome vergleichsweise schwach ausgeprägt sind. Gleichzeitig korrelieren diese Muster häufig mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation und psychosozialen Belastungen, was sowohl die Impulskontroll- als auch die süchtige Perspektive unterstützt (Wizła, Lewczuk, 2024). Eine qualitative Studie von Blinka und Kollegen (2022) zeigte, dass bei behandlingssuchenden Männern mit problematischer Online-Sexnutzung vor allem ein ausgeprägter Kontrollverlust und eine starke kognitive Präoccupation kennzeichnend sind. Die Betroffenen beschrieben wiederholtes Scheitern von Reduktionsversuchen, ein Gefühl des Ausgeliefertseins sowie intrusive sexuelle Gedanken. Das Verhalten diene häufig der Emotionsregulation, etwa zur Bewältigung von Stress, Einsamkeit oder negativen Affekten. Toleranzphänomene wurden in Form längerer Nutzungssitzungen oder der Suche nach intensiveren beziehungsweise extremeren Inhalten berichtet, zeigten sich jedoch insgesamt heterogen. Entzugsähnliche Symptome wie Reizbarkeit oder innere Unruhe traten auf, waren jedoch vergleichsweise mild ausgeprägt. Negative Konsequenzen entwickelten sich meist schleichend über Jahre und umfassten soziale Isolation, Partnerschaftsprobleme, Leistungsabfall sowie ausgeprägte Scham- und Schuldgefühle. Die Studie von Blinka und Kollegen (2022) basiert auf semi-strukturierten Interviews mit 23 Männern, die sich aufgrund ihrer Online-Sexnutzung in Behandlung befanden. Die Auswertung erfolgte im Rahmen einer thematischen Analyse unter Bezugnahme auf zentrale Kriterien des Verhaltenssuchtmodells. Insgesamt sprechen die Befunde dafür, dass problematische Online-Sexnutzung in dieser klinischen Stichprobe wesentliche Merkmale einer Verhaltenssucht aufweist, insbesondere hinsichtlich Salienz und Kontrollverlust, während Entzugs- und Toleranzaspekte weniger konsistent ausgeprägt erscheinen. International publizierte Prävalenzdaten weisen darauf hin, dass 3 %–11 % der Männer (bspw. Grubbs et al., 2019) und 0 %–3 % der Frauen (bspw. Baranowski et al., 2019) von einer behandlungsbedürftigen PNS betroffen sein könnten, häufig begleitet von affektiven Störungen.

gen, Angststörungen oder substanzgebundenen Abhängigkeiten (für einen Überblick vgl. Markert et al., 2023).

Die AWMF-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen (Registernummer 076-011) betont, dass Internetnutzungsstörungen und ihre Subtypen – darunter auch Pornografie-Nutzungsstörung bzw. problematische Online-Sexnutzung – valide und zuverlässig erfasst werden müssen, um eine zutreffende klinische Diagnose zu stellen und geeignete therapeutische Maßnahmen einleiten zu können. Dafür sind standardisierte, psychometrisch geprüfte Instrumente wie Fragebögen besonders wertvoll. Hier werden standardisierte Fragebögen wie die CSBD-19 (Böthe et al., 2020) und die PPCS-6 (Böthe et al., 2021) besonders hervorgehoben. Es wird darauf hingewiesen, dass diese Verfahren einen ersten Hinweis auf das Vorliegen einer PNS liefern können, wobei eine umfassende klinische Anamnese und ein strukturiertes Interview für die Diagnosestellung erforderlich sind.

Die Genese der problematischen Onlinesexnutzung kann durch spezifische frühe (Kindheits-)Traumata beeinflusst werden. Eine Studie von Wölfling und Kollegen (2025) untersuchte kürzlich den Zusammenhang zwischen erlebtem sexuellen Missbrauch in der Kindheit und der späteren Schwere der Onlinesexsucht. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass biografische Faktoren mit sexualbezogenem Trauma eine bedeutsame Rolle spielen. Der Missbrauch könnte frühzeitig dysfunktionale Muster von Emotionsregulation und Beziehungsinteraktion prägen, die spätere Verhaltensweisen der Pornografie-nutzung begünstigen und zur Entwicklung einer suchartigen Problematik beitragen (Wölfling et al., 2025). In der Studie wurden über 200 männliche Patienten mit Onlinesexsucht oder Computerspielsucht miteinander verglichen. Die Ergebnisse zeigten, dass traumatische Kindheitserfahrungen spezifisch mit der Symptomschwere der jeweiligen Störung korrelieren: Während sexueller Missbrauch die Schwere der Onlinesexsucht prädiktiv beeinflusste, war emotionale Vernachlässigung stärker mit der Symptomatik der Computerspielsucht assoziiert. Diese Befunde unterstreichen, dass die Ätiologie von Verhaltenssuchten traumaspezifisch codiert sein kann. Für die Onlinesexsucht bedeutet dies, dass frühkindliche sexualisierte Traumata das Risiko erhöhen, dysfunktionale Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die sich in exzessiver Pornografienutzung manifestieren.

Versorgungsforschung: „PornLos“ – eine multizentrische Therapiestudie

Therapeutisch fehlen bislang robuste randomisiert-kontrollierte Studien. Bisher eingesetzte Interventionen konzentrieren sich meist auf kognitiv-be-

haviorale Ansätze, Psychoedukation und Selbstregulationstechniken, deren Wirksamkeit aufgrund fehlender Vergleichsgruppen nur begrenzt gesichert ist. Auch die Definition eines geeigneten Therapieziels (vollständige Abstinenz versus reduzierte Nutzung) ist empirisch bisher noch nicht überprüft. Die G-BA-geförderte multizentrische Studie „PornLoS“ unter der Federführung von Prof. Rudolf Stark (Universität Gießen) zielt darauf ab, diese Versorgungslücke in Deutschland zu schließen, indem sie zwei Intensivtherapien (Abstinenz vs. reduzierte Nutzung) mit der Standardversorgung („treatment as usual“) und einer Wartekontrollgruppe vergleicht. Das strukturierte Programm kombiniert Einzel- und Gruppentherapie, unterstützt durch Selbsthilfeangebote, App-basierte Interventionen und Koordination über Studienzentren. Primäres Outcome ist die Abnahme der PNS-Symptomatik, erfasst mittels eines eigens für die Studie entwickelten klinischen Interviews (vgl. Markert et al., 2025). Ziel ist es, evidenzbasierte Behandlungskonzepte zu entwickeln und die Versorgungssituation für Betroffene in Deutschland nachhaltig zu verbessern.

Ein mögliches Zukunftsszenario: Internetsucht im Zeitalter von KI-Therapie

Die Nutzung digitaler Technologien zur Unterstützung psychischer Gesundheit hat in den letzten Jahren stark zugenommen, und viele junge Menschen – insbesondere in den USA – suchen zunehmend KI-gestützte Chatbots für mentale Unterstützung auf. So zeigte eine aktuelle Erhebung, dass etwa 13 % der US-Jugendlichen im Alter von 12 bis 21 Jahren KI-Chatbots bereits zur mentalen Unterstützung nutzen, wobei diese Nutzung vor allem bei 18- bis 21-Jährigen (22 %) weit verbreitet ist und häufig als hilfreich empfunden wird (McBain et al., 2025). Andere Forschende konnten zeigen, dass KI-Chatbots als Quelle virtueller sozialer Unterstützung wahrgenommen werden und mit einer kurzfristigen Reduktion von Einsamkeit und Angstsymptomen assoziiert sind, wobei zugleich Grenzen hinsichtlich Nachhaltigkeit und klinischer Einordnung der Effekte bestehen (Merrill Jr et al., 2025). Hier wird zudem darauf hingewiesen, dass die Studienlage zu Wirkungen und Risiken in diesem Bereich noch unzureichend ist

Diese Entwicklung führte zu wissenschaftlicher Debatte darüber, ob und in welchen Fällen solche KI-Tools problematisch werden können. Klassische Modelle der Internetsucht beschreiben zwanghafte, unkontrollierbare Nutzung digitaler Angebote mit sozialer und psychosozialer Beeinträchtigung – Kriterien, die zunehmend auch bei intensiver, dysfunktionaler Nutzung von KI-Therapie-Chatbots diskutiert werden. So zeigen experimentelle Daten, dass

höhere tägliche Nutzung von KI-Chatbots mit erhöhter Einsamkeit, emotionaler Abhängigkeit und einem Rückgang realer sozialer Interaktionen korreliert, insbesondere bei intensiver, persönlicher Interaktion mit der KI; dieser Zusammenhang legt nahe, dass problematisches Nutzungsverhalten nicht nur Symptome vorbestehender Einsamkeit widerspiegelt, sondern diese verstärken kann (Fang et al., 2025). Psychologische Mechanismen hinter dieser Entwicklung umfassen die hohe Verfügbarkeit von KI-Tools, die affirmierende, nicht wertende Antworten generieren und als sozial befriedigend erlebt werden können, insbesondere von Personen mit sozialer Ängstlichkeit oder Einsamkeit. Die Forschung zum problematischen Einsatz von Gesprächs-KI zeigt, dass soziale Angst, Einsamkeit und exzessive Grübeleien miteinander interagieren und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Nutzende sich übermäßig auf KI-Interaktionen verlassen, was zu einer Art emotionaler Abhängigkeit beitragen kann. Gleichzeitig weisen Experten darauf hin, dass generative KI-Modelle keine echte klinische Empathie oder therapeutische Beziehung bieten; sie sind nicht an ethische Standards der Psychotherapie gebunden, können Krisensituationen nicht zuverlässig erkennen und mangelnde Regulierung birgt zusätzliche Risiken, wenn Nutzende sie als Ersatz für professionelle Hilfe nutzen (Brown University, 2025). Erste empirische Studien zeigen ein ambivalentes Bild: Einige KIs, die auf evidenzbasierten Ansätzen wie kognitiver Verhaltenstherapie basieren, können kurzfristig Symptome von Depression oder Einsamkeit reduzieren, doch die Wirksamkeit variiert stark, und es fehlen Langzeitdaten und robuste Regulierungsmodelle (Wang et al., 2025).

Eine exemplarische klinische Kasuistik aus der Hamburger Onlinesuchtberatung (www.onlinesucht-hamburg.de) veranschaulicht plastisch diese Dynamiken: Der Betroffene Herr G., ein 21-jähriger, männlicher Student der Psychologie, entwickelte durch intensive nächtliche Interaktion mit einem KI-Therapie-Chatbot ein Muster, in dem seine realen sozialen Kontakte zunehmend vernachlässigt wurden. Er verspürte eine unbändige Faszination sich über seine eigenen Träume, Wünsche, aber auch Probleme und Konflikte aus dem Alltag mit dem KI-Chatbot auszutauschen. Seine Nutzung stieg auf mehrere Stunden täglich, während er sich mehr und mehr emotional an die KI gebunden fühlte als an seine reale Freundin und seine familiären Kontakte. Die klinische Einschätzung ergab ein problematisches (suchtartiges) Nutzungsverhalten mit starkem sozialem Rückzug und überwertigen Gedanken, das durch verhaltenstherapeutische Maßnahmen, Psychoedukation und gezielte Förderung realer sozialer Interaktion über einen intensiven Beratungszeitraum von acht Wochen zumindest reduziert werden konnte.

Insgesamt zeigt sich, dass KI-basierte Chatbots zwar kurzfristig Unterstützung oder niedrigschwellige Hilfe bieten können, aber nicht ohne Risiken

sind: Sie können Problemverhalten stabilisieren, reale soziale Interaktion verdrängen und ethische sowie klinische Standards verletzen. Daher betonen Experten, dass KI-Tools nicht als Ersatz für professionelle Therapie dienen sollten und eine stärkere empirische Forschung sowie klarere ethische und regulatorische Leitlinien dringend benötigt werden.

Literatur

- Antons, S.; Brand, M. (2021): Diagnostic and classification considerations related to Compulsive Sexual Behavior Disorder and problematic pornography use. *Current Addiction Reports*, 8, 452–457. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00383-7>.
- Baranowski, A. M.; Vogl, R.; Stark, R. (2019): Prevalence and determinants of problematic online pornography use in a sample of German women. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1274–1282.
- Blinka, L. et al. (2022): Online sex addiction. A qualitative analysis of symptoms in treatment-seeking men. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 907549. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.907549>.
- Briken, P. (2024): Assessment and treatment of compulsive sexual behavior disorder: A sexual medicine perspective. *Sexual Medicine Reviews*, 12(3), 355–370. <https://doi.org/10.1093/sxmrev/qeae014>.
- Bóthe, B.; Koós, M.; Demetrovics, Z. (2022): Contradicting classification, nomenclature, and diagnostic criteria of Compulsive Sexual Behavior Disorder (CSBD) and future directions. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 204–209. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00030>.
- Bóthe, B. et al. (2021): The short version of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS-6): A reliable and valid measure in general and treatment-seeking populations. *The Journal of Sex Research*, 58(3), 342–352. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1716205>.
- Bóthe, B. et al. (2020): The development of the Compulsive Sexual Behavior Disorder Scale (CSBD-19). An ICD-11 based screening measure across three languages. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 247–258. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00034>.
- Brown University (2025): New study: AI chatbots systematically violate mental health ethics standards. Providence (USA). <https://www.brown.edu/news/2025-10-21/ai-mental-health-ethics>, Zugriff: 12.02.2026.
- Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht) (Hrsg.) (2025): S1-Leitlinie Diagnostik und Therapie von Internetnutzungsstörungen. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-011>, Zugriff: 08.02.2026.

- eSafety Commissioner (2025a): Social media age restrictions and your family. Canberra: Australian Government. <https://www.esafety.gov.au/parents/social-media-age-restrictions>, Zugriff: 02.03.2026.
- eSafety Commissioner (2025b): Social Media Minimum Age Regulatory Guidance. Canberra: Australian Government. <https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2025-09/eSafety-SMMA-Regulatory-Guidance.pdf>, Zugriff: 02.03.2026.
- Fang, M. et al. (2025): How AI and human behaviors shape psychosocial effects of chatbot use: a longitudinal randomized controlled study. <https://www.media.mit.edu/publications/how-ai-and-human-behaviors-shape-psychosocial-effects-of-chatbot-use-a-longitudinal-controlled-study/>, Zugriff: 02.03.2026.
- Golding, J. et al. (2025): The Relationship Between TikTok Usage and Executive Function Is Mediated by Problematic Social Media Use. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1748. <https://doi.org/10.3390/bs15121748>.
- Grubbs, J.B.; Kraus, S.W.; Perry, S.L. (2019): Self-reported addiction to pornography in a nationally representative sample: The roles of use habits, religiousness, and moral incongruence. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 88–93. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.134>.
- Markert, C.; Wehrum-Osinsky, S.; Stark, R. (2025): Die Pornografie-Nutzungsstörung und ihre Behandlung im Rahmen der multizentrischen Studie „PornLoS“. *Suchttherapie*, 26(1), 12–20. <https://doi.org/10.1055/a-2500-8261>
- Markert, C. et al. (2023): On the current psychotherapeutic situation for persons with pornography use disorder in Germany. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 421–434. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00011>.
- McBain, R.K. et al. (2025): Use of generative AI for mental health advice among US adolescents and young adults. *JAMA Network Open*, 8(11). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.42281>.
- Méndez, M. L. et al. (2024): Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults. A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 159, 105572. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>.
- Merrill Jr, K.; Mikkilineni, S.D.; Dehnert, M. (2025): Artificial intelligence chatbots as a source of virtual social support. Implications for loneliness and anxiety management. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1549(1), 148–159. <https://doi.org/10.1111/nyas.15400>.
- Reed, P. et al. (2022): Impact of social media use on executive function. *Computers in Human Behavior*, 141, 107598. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107598>.
- Rodrigues, F.; Cassilas-Martin, S.; Pocinho, M. (2025): Digital entanglement: The influence of internet addiction and negative affect on memory functions. A structural approach. *Digital*, 5(3), 37. <https://doi.org/10.3390/digital5030037>.

- Wizła, M.; Lewczuk, K. (2024): The associations between attachment insecurity and Compulsive Sexual Behavior Disorder or problematic pornography use. The mediating role of emotion regulation difficulties. *Archives of Sexual Behavior*, 53, 3419–3436. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02904-7>.
- Wang, Y. et al. (2025): Effect of a cognitive behavioral therapy-based ai chatbot on depression and loneliness in Chinese university students. Randomized controlled trial with financial stress moderation. *JMIR mHealth and uHealth*, 13. DOI: 10.2196/63806.
- Wölfling, K. et al. (2025): Die Beziehung zwischen Symptomschwere und dem Einfluss traumatischer Kindheitserfahrungen bei Patienten mit Onlinesexsucht und Patienten mit Computerspielsucht. *Suchttherapie*, 26(1), 21–28.
- Zhang, K.; Li, P.; Zhao, Y. (2023): Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults. The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 193–205.

