

# Cyberjunkies

„Hast Du schon wieder den ganzen Tag im Internet herumgehungen! Du bist doch süchtig!“ Solche Äußerungen hört man oft, wenn man mit anderen über seine Nutzungsgewohnheiten spricht.

**E**rinnern Sie sich noch daran, wie es „früher“ war – als Kinder noch ohne Internet und Computerspiele aufwuchsen? Oder gehörte bei Ihnen die virtuelle Welt schon ganz automatisch zu allen Lebensbereichen dazu? Innerhalb von nur einer Generation haben sich Kindheit und Jugend grundlegend verändert – wer heute aufwächst, kann sich die „prähistorische“ Zeit ohne Tasten kaum vorstellen. Früher wurden beim Seil springen, Fangen spielen und Rollschuh laufen Sozialkompetenz, Selbstwert und Empathie spielerisch erlernt. Hierarchien, Freundschaften, Enttäuschungen existierten nicht zuletzt durch die intrafamiliären Vorgaben im realen Leben. Heutzutage sitzt der Nachwuchs schon früh allein in seinem Zimmer und spielt nicht mehr mit Gleichgesinnten, er chattet nur noch. Eberhard Freitag, Leiter von „Return“, der Fachstelle für Mediensucht des Diakonischen Werks in Hannover, **SLO1**, sagt: „Onlineaktivitäten wie Spielen, Kommunizieren und Pornografiekonsum ermöglichen es, notwendigen Reifeprozessen und dem Umgang mit eigenen Gefühlen auszuweichen.“ Diese Seite bietet Eltern Hilfe bei der Aufklärung und Unterstützung ihrer Kinder an. Den neutralen Bericht „Experte: Internetsucht nimmt zu“ mit weiterführenden



© Fotowerk / fotolia.com

Links lesen sie bei heise-online unter **SLO2**, Suchbegriff „Internetsucht“.

**Süchtig oder nicht?** Die Grenzen zwischen Freude und Sucht sind fließend, wie im Portal „Onlinesucht“, **SLO3**, nachzulesen ist. Wie bei jeder Sucht kommt es darauf an, ob die Leidenschaft noch kontrollierbar und ein Verzicht ohne massive

Manglerscheinung möglich ist. Unter **SLO4**, bei „Onmeda.de“, können Ihre Kunden unter dem Suchbegriff „Internetsucht“ viel über Definition, Ursachen und Therapie, aber auch über körperliche Folgeschäden aufgrund stundenlanger Bewegungslosigkeit vor dem PC erfahren. Ferner bietet ein Test eine erste unverbindliche Möglichkeit der Kategorisierung.

Im „Nachschlagewerk und Lexikon der Psychologie“, das unter **SLO5** von der Diplom-Psychologin Dr. Doris Wolf betrieben wird, erhält man Definition und Hintergründe der Computerspielsucht, eine der häufigsten Suchtformen, mit Fallbeispiel, Betroffenenvideo sowie vielen Informationen zu allgemeinspsychologischen Zusammenhängen.

## Wo bleibt das reale Leben?

Die große Gefahr bei der Internetsucht ist der Verlust der Sozialkompetenz. Besonders anfällig sind Personen, die im realen Leben eher unauffällig sind, Selbstwertprobleme haben oder über kein nennenswertes Freundesnetzwerk verfügen. Und das betrifft Kinder wie Erwachsene. Solche Menschen neigen leicht zu Süchten, da sie sich Schutz, Trost, Ablenkung, Erleichterung, Bestätigung erhoffen. Bei der Onlinesucht entsteht eine fiktive Welt, innerhalb derer ein Betroffener eine völlig neue Identität annehmen kann, in der er etwas darstellt und somit auch vermeintlich Freunde gewinnt. Ein realer Austausch mit anderen findet jedoch nicht mehr statt. Wie leicht geht auf diese Weise der Bezug zum echten Leben verloren!

Im September 2011 wurde die erste bundesweit repräsentative Studie zur Internetabhängigkeit (PINTA I) von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vorgestellt. Das alarmierende Ergebnis: 560 000 Menschen in Deutschland waren aktuell internetsüchtig. Mit der Studie als wissenschaftlicher Basis galt es, Präventions- und Behandlungsmaßnahmen zu entwickeln sowie die Medienkompetenz Betroffener zu stärken. Informationen dazu finden Sie mit dem Suchbegriff „Pinta“ unter **SLO6**. Das Bundesmodellprojekt „Escapade“ der Drogenhilfe Köln (**SLO7**) für Familien mit Kin-

dern im Alter zwischen 13 und 18 Jahren bietet einen richtungsweisenden Ansatz zur Hilfe bei Gefährdung durch problematische Computernutzung. Hilfreiche Links gibt es unter „Pressepiegel“.

**Selbsthilfe als Stütze** Auf der Homepage des Vereins Internetsüchte e. V., **SL08**, der sich die Erforschung, Prävention und Therapie der Internet- und Computerspielsucht sowie weiterer Verhaltenssüchte zum Ziel gesetzt hat, erhalten Ratsuchende zahlreiche Hinweise, zum Beispiel auch zum Thema Cybermobbing. Eine Telefon-Hotline ermöglicht die direkte Kontaktaufnahme. Das Selbsthilfeportal betroffener Eltern **SL09** bereitet Ratsuchenden

ein weites Feld des Austausches und der Kommunikation. Der Verein „Aktiv gegen Mediensucht e. V.“ (**SL10**) möchte mit den Missverständnissen über die viel gerühmte „Medienkom-

petenz“ aufräumen. Zudem kann man ein Praxishandbuch „Erste Schritte bei Mediensucht“ bestellen. Dass das Thema bereits seit Jahren akut ist, belegt eindrucksvoll der

## Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	<a href="http://www.return-mediensucht.de">www.return-mediensucht.de</a>
SL02	<a href="http://www.heise.de/">www.heise.de/...</a>
SL03	<a href="http://www.onlinesucht.de">www.onlinesucht.de</a>
SL04	<a href="http://www.onmeda.de/">www.onmeda.de/...</a>
SL05	<a href="http://www.lebenshilfe-abc.de/">www.lebenshilfe-abc.de/...</a>
SL06	<a href="http://www.drogenbeauftragte.de/">www.drogenbeauftragte.de/...</a>
SL07	<a href="http://www.escapade-projekt.de">www.escapade-projekt.de</a>
SL08	<a href="http://www.internetsucht-hilfe.de">www.internetsucht-hilfe.de</a>
SL09	<a href="http://www.rollenspielsucht.de/">www.rollenspielsucht.de/</a>
SL10	<a href="http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de">www.aktiv-gegen-mediensucht.de</a>
SL11	<a href="http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung">www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung</a>
SL12	<a href="http://www.ins-netz-gehen.de">www.ins-netz-gehen.de</a>

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter **[www.pta-aktuell/w/D3119](http://www.pta-aktuell/w/D3119)**

ARD-Bericht von 2009 „Spielen, spielen, spielen ... wenn der Computer süchtig macht“, der auf **SL10** unter „Links“ und „Videos“ zu finden ist.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hält als Download den Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ auf (**SL11**) bereit, und speziell an Jugendliche richtet sich die Seite **SL12**. Hier können Sie sich austauschen, sich selber checken und erkennen lernen, ab wann Computer und Internet zum Problem werden. Eine Liste mit Beratungsstellen „in der Nähe“ komplettiert das Angebot. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*