

INFO-BOX

Stichwort:

- Internet
- Sucht
- Gesellschaft
- Medien
- Lebenshilfe

Autorin:

Mit diesen und anderen Fragen hat sich die Autorin beschäftigt. Christa Hunglinger ist Psychotherapeutin und Referentin im Bund FEG für Familien- und Erziehungsfragen.

Kontakt: Christa Hunglinger
071 877 20 62

@christa.hunglinger@gmx.net

Umgang mit Mediensucht

Keine Generation zuvor war den elektronischen Medien derart ausgesetzt wie unsere heutigen Jugendlichen. Sie sind mit Fernsehen, Playstation, Internet und Handy aufgewachsen. Diese Medien haben durchaus Suchtpotenzial, was durch Fachleute zunehmend thematisiert wird.



Unsere Jugendlichen sind einem Angebot von zunehmend perfektionierten Filmen, interaktiven Games und Internet-Chatrooms ausgesetzt. Was sind die Folgen dieser Reizüberflutung und wie gehen wir damit um?

Wann reden wir von Mediensucht?

Der Gebrauch elektronischer Medien gehört heute zum Alltag wie das tägliche Brot. Die schnelle und umfassende Informationsplattform des Internets wird von jedem Primarschüler bereits intensiv genutzt. Vielfach wird aber auch die Freizeitgestaltung von denselben Medien beherrscht. Wo ist die Grenze zwischen exzessivem Mediengebrauch und Sucht? Im Fachbereich reden wir von Sucht, wenn eine Person eine psychische und physische Veränderung erkennen lässt. Wie bei stoffabhängigen Süchten wird auch bei der Mediensucht das Wesen und Denken von der Sucht gesteuert. Der Übergang vom gewohnheitsmäßigen Konsum, über den Missbrauch und den schädlichen Gebrauch, bis hin zur Abhängigkeit ist fließend. Die am meisten gefährdete Gruppe sind Jugendliche und Kinder. Dabei stehen interaktive Medien im Vordergrund: Fernsehen, Internet, Handy etc.

Grundsätzlich ist jedes Kind mehr oder minder gefährdet, jedoch erhöht sich das Risiko, je früher Kinder mit einem solchen Medium in Kontakt kommen, d.h. solange sich das Wesen des Kindes noch nicht gefestigt hat. Eltern sollten also schon früh darauf achten, wie oft und wie lange ihr Kind Medien benutzt.

Die nachstehende Aufstellung zeigt eine Reihe von Erkennungsmerkmalen

der Internet-Sucht. Die Auswirkungen gelten aber auch für die verschiedenen Medien wie etwa Fernsehen, Playstation oder Handy (SMS-Sucht) gleichermaßen.

Internet-Sucht

Psychische Auswirkungen

- Erlebnis eines „Kicks“
- Leere, Unlustgefühl bei Entzug
- Dosissteigerung
- Kontrollverlust
- Psychosoziale Veränderungen
- Vernachlässigung von Aufgaben und Pflichten
- Verheimlichen und Bagatellisieren des Suchverhaltens

Körperliche Auswirkungen

- Konzentrationsschwäche
- Gereiztheit
- Schlafstörungen

Konkrete Beispiele

„Das Internet kann viel mehr Bedürfnisse befriedigen als alle anderen Medien. Macht, Kontrolle, Vertrautheit, Geborgenheit und auch Sex, alles das bietet die virtuelle Welt, neben Information und Unterhaltung. Das Internet spricht die sozio-kommunikative Seite viel mehr an als etwa das Fernsehen. Hier liegt die grosse Gefahr. Für Menschen, die nach dem Surfen süchtig sind, ersetzt das Internet im Extremfall alle sozialen Kontakte. Die Folge: Einsamkeit und die völlige Entfernung der Realität.“

Prof. Ulrich Hegerl, München

Fabian ist ein eher introvertierter Junge. Sein Lehrer stellt bei ihm zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten und Leseschwäche fest. Ausserdem ist

er leicht reizbar und reagiert unangemessen aggressiv. Als in der Klasse kürzlich über rassistisch motivierte Gewalt diskutiert wurde, verhielt er sich ungewöhnlich desinteressiert. In einem Elterngespräch stellte sich heraus, dass Fabian sehr viel Freizeit mit Gewaltspielen verbringt. Seine Verhaltensweisen sind typisch, insbesondere die herabgesetzte Aggressionsschwelle und die eingeschränkte Empathiefähigkeit.

Julias Mutter sucht eine Beratungsstelle auf und erzählt: „Meine Tochter kommt von der Schule heim und begrüsst mich kaum. Sie startet den Computer, noch bevor sie die Schuhe auszieht. Auch wenn ich sie immer wieder rufe, kommt sie nicht zum Essen, sondern ist vertieft ins Chatten oder Emailschreiben. Wenn ich mit ihr darüber reden will, reagiert sie gereizt.“ Wie sich herausstellte, sind auch Julias Internet- und Handygebühren stark angestiegen.

Eine ausführliche Studie zum Thema „Internet-Sucht“ wurde herausgegeben von Dr. med. Samuel Pfeifer. Diese enthält auch einen Test zur Diagnose der Internet-Sucht. Bezugsquelle:



Psychiatrische Klinik Sonnenhalde,
Riehen @ seminare@sonnenhalde.ch

Wie entsteht Mediensucht?

Oft beginnt diese ganz harmlos und hat einen schleichenden Übergang. Männer und Jungs werden durch die verschiedenen Techniken angesprochen. Sie wollen einfach einmal ausprobieren, was so alles möglich ist. Die Neugier wird geweckt durch Bilder, die bereits auf der Startseite der Website zu sehen sind. Wie schnell ist da ein Link angeklickt. Es gibt kein Auge, das mitsieht. Gerade diese Anonymität reizt dazu, Dinge zu tun, die im Beisein anderer nie getan würden.

Frauen und Mädchen werden oft mehr über die kommunikativen Seiten angesprochen, sprich übers Chatten. Beim Chatten ist es auch die Anonymität, die reizvoll ist. Mit verdeckten Namen und sogar anderem Geschlecht wird frei heraus alles gesagt. Es werden keine Grenzen, keine Achtung vor Menschen gewahrt. Die Kommunikation findet auf einem recht niedrigen Niveau statt.

Auch Langeweile, Passivität, Unverständnis und ungestillte Liebe führen ins Netz, doch leider wird auch da der Hunger nicht gestillt.

„Medienverwahrlosung“

80%	der Jugendlichen haben einen eigenen Computer,
40%	der Mädchen und
60%	der Jungs einen eigenen Fernseher im Zimmer,
70%	der Mädchen und
80%	der Jungs einen eigenen Gameboy.

Quelle: Prof. Oliver Deussen, Uni Konstanz

„Das Internet kann viel mehr Bedürfnisse befriedigen als alle anderen Medien. Macht, Kontrolle, Vertrautheit, Geborgenheit und auch Sex, alles das bietet die virtuelle Welt, neben Information und Unterhaltung.“

Befreiung von der Sucht

1. Schritt: Aufdecken

- Die Betroffenen erleben den Kampf mit der Sucht in ihrem Auf und Ab oft als sehr ermüdend. Die entscheidende Wende wird häufig eingeleitet durch die Ehrlichkeit zu sich selbst, das Eingestehen: „Ich bin süchtig.“

2. Schritt: Fachmännische Hilfe

- Wie in unseren Beispielen sind Lehrer, Eltern und Seelsorger mit einer wirklichen Sucht oft überfordert.
- Hier bedarf es einer Fachperson mit abgeschlossener psychotherapeutischer Ausbildung.
- Im Beispiel von Julia wurde nach Einzelgesprächen zwischen der Therapeutin und dem Mädchen auch die Familie in die Therapie miteinbezogen.

3. Schritt: praktische Massnahmen

- Fernseher, PC und Playstation gehören nicht ins Jugendzimmer, sondern in die Gemeinschaftsräume der Familie, sodass immer ein Auge mitsieht.
- Sperre von Internetseiten durch ein Webfilter-Programm sowie Regelung der online-Zeiten
- Handy nur mit prepaid-card
- konstruktive PC-Spiele

Was können wir zur Unterstützung tun?

→ Aufdecken ohne zu verurteilen
Seelsorge begegnet dem Betroffenen in der Liebe Gottes. Sie verurteilt nicht die Person, aber sie konfrontiert das falsche Verhalten und Denken.

→ Vorbild sein

In Taten und Worten wollen wir den Heranwachsenden Vorbild sein und Orientierung geben.

→ Alternative Freizeitgestaltung
Gemeinsame Aktivitäten kommen heute oft zu kurz. Wir wollen Bewegung und Gemeinschaftssport fördern.

→ Kommunikation erlernen

Es gilt, den Austausch und das Ausdrücken von Gefühlen zu erlernen. Der Jugendliche soll den Weg lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen. Im Gespräch

Literatur & Links

Weiterführende Literatur:

Manfred Spitzer, „Vorsicht Bildschirm“, dtv-Verlag.
Gabriele Farke, „online-Sucht: Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden“, Kreuzverlag.

Links:  www.onlinesucht.de
 www.webaholic.info



Fernseher, PC und Playstation gehören nicht ins Jugendzimmer, sondern in die Gemeinschaftsräume der Familie, sodass immer ein Auge mitsieht.

muss die Meinung anderer gehört und das Gegenüber mit seinen Gefühlen als Person wahrgenommen werden.

→ Rechenschaft geben

Jugendliche, die in einer Suchttherapie sind oder diese hinter sich haben, sind anfällig für einen Rückfall. Bei ihnen ist es wichtig, die vorher erwähnten praktischen Massnahmen umzusetzen. Als weitere Hilfe steht jemand als Rechenschaftspartner zur Seite. Der Jugendliche verpflichtet sich schriftlich, ihm über einen Rückfall oder Schwierigkeiten sofort zu berichten. Dies hilft ihm, die Sache ernst zu nehmen und gibt ihm Rückenstärkung beim Durchhalten. ●