

INFOS ZUR MEDIENSUCHT

Woran erkennen Freunde & Angehörige , ob jemand süchtig bzw. gefährdet ist?

Süchtige verändern nach und nach ihr Freizeitverhalten. Statt sich mit Freunden zu treffen oder Sport zu treiben, sitzen sie vor dem Computer. Die schulischen Leistungen lassen nach. Dramatisch wird es, wenn Jugendliche depressiv, aggressiv oder gar handgreiflich werden, weil ihnen Internetnutzung oder Computerspiele verboten werden. Manche drohen sogar mit Selbstmord. Spätestens dann sollten bei den Eltern die Alarmglocken schrillen. Hier ist professionelle Hilfe nötig!

Merken Spielsüchtige von selbst, dass sie Hilfe brauchen?

Für Kinder und Jugendliche ist der Leidensdruck nicht so groß. Ihre Existenz ist ja durch die Familie gesichert: Der Strom fließt, sie haben ein Dach überm Kopf und es gibt immer etwas zu essen. Spielverbote sehen sie eher als typische »Elternstrafe« an, nicht als therapeutische Maßnahme. Deshalb sind es die Erziehungsberechtigten, die die Notbremse ziehen müssen. Erwachsene spüren die Folgen ihrer Sucht dagegen deutlich: Manche riskieren sogar ihren Job, gefährden ihre Existenz, weil sie sich nicht vom Computer losreißen können. Unter diesem Druck sind sie oft eher bereit, etwas zu unternehmen. Sie sollten genau darauf achten, wofür und in welcher Stimmung ihr Kind den Computer nutzt und was es sonst noch macht: Reagiert es Stress am Computer ab? Sind die Leistungen abgefallen? Wie sieht's mit Hobbys aus? Trifft es sich mit Freunden?

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Je nach Abhängigkeit kommt eine ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung infrage. Anlaufpunkt sind Suchtberatungsstellen. Viele haben sich auf Online- und Computersucht spezialisiert.

Wie sind die Erfolgschancen?

Je früher eine Verhaltenstherapie beginnt, desto besser. Das menschliche Gehirn ist lernfähig. Es kann also auch umlernen - in diesem Fall muss der normale, kontrollierte Umgang mit Internet und Computerspielen trainiert werden. Um Rückfälle zu vermeiden, ist jedoch auch eine aktive Freizeitgestaltung wichtig. Ideal ist es, wenn man mit Kindern und Jugendlichen einen Zeitplan für die Schulwoche und fürs Wochenende erstellt. Ganz wichtig ist die aktive Unterstützung durch die Eltern. Oft ist es sinnvoll, einige Spiele vom Computer zu löschen.

Quelle: <http://www.guter-rat.de/gesund-bleiben/gesundheits/spielsucht-wie-jugendliche-von-der-virtuellen-welt-abhaengig-werden> (Stand 29.6.2018)

Ratschläge und Beratung :

- <http://fv-medienabhaengigkeit.de/medienabhaengigkeit.html>
- Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation
<https://www.bw-lv.de/home/>
- Fachstelle Internet- und Medienkonsum - Prävention und Beratung
Schellengasse 7-9, 74072 Heilbronn Ansprechpartner:Tobias Schäfer
Telefon:07131 - 9644-51
Email:Tobias.Schaefer@diakonie-heilbronn.de