



Computersucht und Onlinesucht

Pathologischer Computer- und Internet-Gebrauch

Beim sogenannten dysfunktionalen oder pathologischen Computer-Gebrauch handelt es sich um eine zumindest sucht-ähnliche Erkrankung, deren Betroffene erhebliche Zeitspannen am Rechner und im Netz verbringen. Dabei bezeichnet der dysfunktionale Computer-/Online-Konsum ein zeitweiliges Problem, das im Jugendalter oft auftaucht und sich nach einiger Zeit wieder gibt.

Beim pathologischen, also krankhaften Computer- und Online-Konsum wird die Abwendung von der realen Welt und das Versinken im virtuellen Raum so umfangreich, dass ernste längerfristige Probleme entstehen, so dass das soziale Leben, familiäre Beziehungen, eine sinnvolle regenerative Freizeitgestaltung und letztendlich auch die Leistungsfähigkeit und die körperliche Gesundheit deutlich beeinträchtigt werden.

Wer ist gefährdet?

Betroffen sind alle Bevölkerungsschichten, Altersgruppen und Geschlechter, besonders jedoch die so genannten "Digital Natives" - also Angehörige der Altersklasse, die ins Internetzeitalter hineingeboren wurde und ganz selbstverständlich mit diesem Medium aufgewachsen ist.

Besonders gefährdet sind auch Kinder und Jugendliche, die weniger sozial eingebunden, die vielleicht schüchtern oder zurückhaltend sind und/oder die gerade mit wichtigen Bezugspersonen in einer Krise stecken (Bruch einer Beziehung, Streit mit einem engen Freund) und sich deshalb evtl. zurückgesetzt, sozial unerwünscht oder ungeschickt fühlen. Aber auch Erwachsene mit diesen Merkmalen, die eine längere oder schwere Krise in ihrer Partnerschaft oder im Beruf erleben oder die seit längerer Zeit einsam sind können gefährdet sein.

Unsichere Bindungsstile sind ebenso Risikofaktoren wie geringe Frustrationstoleranz und mangelnde Bewältigungsfähigkeiten im Umgang mit belastenden Emotionen.

Was kann das Umfeld bemerken?

In den meisten Fällen bemerken die Betroffenen die Veränderungen nicht selbst bzw. ordnen das, was sie an Wandel wahrnehmen, nicht als Nachteil durch den übermäßigen Computer-/Online-Konsum ein sondern als typischen Nachteil des "Real Life", der realen Welt also. Dies führt eher zu verstärktem Computer-/Online-Konsum.

Eltern, Freunde, Verwandte oder Lehrer können Anzeichen für pathologischen Computer-/Online-Konsum bemerken, in frühen Phasen sind diese jedoch unspezifisch und indirekt. Zu diesen Anzeichen gehören:

- **Exzessive Beschäftigung mit dem Rechner:** Die bisherigen Erfahrungen geben als Richtwert ein Maß von um 30 Stunden Beschäftigung am Computer in der Woche an (nicht gerechnet werden die Zeiten, die für Arbeit, Schule, oder Verwaltungstätigkeiten aufgewendet werden). Das bedeutet nicht, dass es gesund wäre, jede Woche 30 Stunden am Computer zu spielen, zu chatten, zu surfen o.ä. Es bedeutet auch nicht, dass ein Mal 35 Stunden in einer Woche zu Spielen gleich krankhaft ist. Aber der regelmäßige Computer-/Online-Konsum von 30 Stunden oder mehr ist ein Anzeichen dafür, dass sich jemand aus der realen Welt flüchtet und in die virtuelle Welt zurückzieht.
- **Rückzug aus dem Familien- und dem sozialen Leben:** Schon allein die viele Zeit, die für die Beschäftigung mit dem Computer aufgewendet werden muss verhindert das (reale) Zusammensein mit anderen Menschen. Schon allein das kann zu Konflikten in der Familie oder mit Freunden führen. Konkrete Aspekte sind hier zu spät oder gar nicht kommen zu vereinbarten Zeiten, häufiges Absagen von Terminen, immer weniger Termine mit Freunden machen (also immer mehr Zeit allein verbringen), bisher besuchte Vereine oder Veranstaltungen vernachlässigen (ohne neue gleichwertige Beschäftigung zu suchen) usw...
- **Nachlassen körperlicher Aktivitäten und Hobbys:** Das längerfristige Vernachlässigen bisher gern und regelmäßig ausgeübter sportlicher oder anderer Freizeit-Aktivitäten, die durch eine überwiegende Beschäftigung mit dem Rechner ersetzt werden, ist ein deutliches Warnzeichen im Zusammenhang mit dysfunktionaler Computer- und Online-Aktivität.
- **Leistungsabfall in der Schule:** Ein deutliches Warnzeichen – besonders im Zusammenhang mit den bisher aufgeführten – ist das längerfristige Nachlassen der schulischen oder beruflichen Leistungen. Eine schlechtere Note ist noch kein Anzeichen für andere Probleme. Aber allgemeiner und anhaltender Leistungsabfall ist bei allen Menschen ein Alarmsignal dafür, dass etwas Wichtiges nicht stimmt. Und da gilt es, genau hinzuschauen.

Jedes dieser Merkmale für sich ist kein Grund für Alarmstimmung. Das Zusammenkommen mehrerer Anzeichen in Verbindung mit vermehrter Computer-/Online-Beschäftigung kann jedoch auf eine ungesunde Entwicklung hinweisen und verdient dementsprechend erhöhte Aufmerksamkeit.

Gegenmaßnahmen

Die erste und wichtigste Maßnahme bei Verdacht auf dysfunktionalen oder pathologischen Computer-/Online-Konsum ist, die Betroffenen darauf anzusprechen. Das gilt für Freunde und Bekannte, für Eltern Lehrer und Geschwister. Es gilt also, mit den Betroffenen **ins Gespräch zu kommen**, keine schnellen Schlüsse zu ziehen sondern zunächst die Wahrnehmung zu kommunizieren, dass ein Problem existiert. Ebenfalls wichtig sind – zumindest bei minderjährigen Betroffenen – auch klare **Absprachen über Medien- und Online-Zeiten**. Und es hilft oft mehr, Anreize zu setzen für die Zeiten, die ohne Computer verbracht werden, als zu schimpfen oder zukünftige Katastrophen anzukündigen. Wenn sich Kinder und Jugendliche nicht mehr an Absprachen halten können, diese immer wieder brechen oder unterlaufen, dann sind Eltern durchaus berechtigt, den Umgang mit dem Computer o.ä. einzuschränken. Zu diesen Absprachen kann auch gehören, dass Eltern zumindest zeitweise mit ihren Kindern am Computer sitzen und beobachten oder mitmachen, was diese tun.

Hinzu kommt, dass Kinder den Erwachsenen oft an funktionaler Kompetenz im Umgang mit Computer und Internet überlegen sind. Erwachsene müssen also dafür sorgen, dass sie die nötige **Medienkompetenz** entwickeln. D.h. im größeren Rahmen gesehen müssen wir alle lernen, das Medium Computer und Internet in seinen Anwendungsmöglichkeiten und seiner grundsätzlichen Funktionsweise zu kennen.

Behandlung

Bei einem pathologischen PC-/Online-Konsum gehört zum Bewältigen der Störung auch das Aufhören mit dem problematischen Verhalten, am besten eine „Auszeit“ von allen PC-Tätigkeiten. Denn bei diesem Klientel ist deutlich, dass die Medien- und die Selbstkompetenz und häufig auch die soziale Kompetenz nicht genügend ausgebildet sind. Um hier die notwendige Entwicklung zu ermöglichen hat sich zu Beginn einer Behandlung eine **Auszeit** von jeglicher PC-/Internet-Tätigkeit bewährt. Diese muss jedoch vereinbart sein, da sonst die Gegenreaktionen (Ängste, Depressionen, aggressive Ausbrüche) sehr massiv werden können. Die Auszeit ist notwendig, um die emotionale Bindung an den PC abzubauen und andere Bewältigungsmöglichkeiten für die zu Grunde liegenden Probleme zu finden und aufzubauen.

Wenn Betroffene mit dem Problemverhalten aufhören wollen/sollen gelingen die ersten Schritte meist über eine **Verringerung des Spielens, Chattens oder Surfens mit gleichzeitiger Aufnahme einer professionellen Beratung**. Damit wird Raum und Gelegenheit geschaffen, eine realistische Sicht auf die Entwicklung des problematischen PC-/Online-Konsums aufzubauen, den selbstschädigenden Charakter des Verhaltens zu erkennen und eine Umbewertung vorzunehmen. Auf dieser Grundlage kann die beschriebene Auszeit vereinbart werden. Bei diesen Verhandlungen wird oft schon deutlich, welche Funktion der pathologische PC-/Online-Gebrauch im Einzelfall hatte.

Hinsichtlich des zukünftigen Umgangs mit PC und Internet hat sich ein **Ampelsystem zur Selbsteinschätzung von Risiken** bewährt. Dabei wird unterschieden zwischen:

- **Grün:** unbedenkliche Computer-/Online-Aktivitäten, die nach Ende der Auszeit gefahrlos wieder aufgenommen werden können (meist im Zusammenhang mit Schule/Arbeit, Banking ...)
- **Gelb:** Computer-/Online-Aktivitäten, die gewünscht werden oder praktisch erscheinen, die aber nur unter sorgfältiger Selbstbeobachtung (und evtl. auch Fremdbeobachtung) ausgeführt werden sollten. Dabei ist festzustellen, ob die entsprechende Tätigkeit zu einem „mehr“ oder „öfter“ verlockt, ob es emotional in die gleichen Spuren lenkt wie der pathologische Konsum oder nicht. In diesem Feld muss immer wieder entschieden werden, ob eine bestimmte Aktivität in Frage kommt oder nicht.
- **Rot:** Hierunter fallen alle Computer-/Online-Aktivitäten, die für den jeweiligen Betroffenen problematisch sind. Also für den Gamer die Spiele, für Chatter der Chatroom und alles, was ähnlich funktioniert usw. Auf diese Aktivitäten gilt es zu verzichten, da die Erlebnismuster aktualisiert werden und dementsprechend das pathologische Verhalten wieder überwiegt.

Um diese Schritte zu gehen ist bei pathologischen Computer-/Online-Usern oft **professionelle Hilfe** nötig. Diese finden Sie in entsprechenden Beratungsstellen und in Fachkliniken, die auf dieses Problem spezialisiert sind.

Ein möglicher Ansprechpartner in Luxemburg ist die Vereinigung **Anonym Glécksspiller a.s.b.l.**. Sie wurde im Juni 2003 gegründet, mit dem Ziel jegliche Maßnahmen zu fördern, mit denen sich Spielsucht verhindern lässt und die Betroffenen und Familienangehörige durch individuelle Betreuung und Hilfestellung zu unterstützen.

Anonym Glécksspiller a.s.b.l.
1A, rue Christophe Plantin
(Ecke Route d'Esch)
L-2339 Luxembourg
Tel. +352 26 48 00 38
www.anonym-glecksspiller.net

Die Vereinigung bietet spielsüchtigen Menschen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe an und steht für Beratungssitzungen zur Verfügung. Sie betreibt zudem Information, Aufklärung, Prävention und Beratung für Betroffene und Familien.

Wir danken Herrn Peter Kagerer für die inhaltliche Aufbereitung der Thematik.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

BEE SECURE 2011 – Creative Commons Paternité – Pas d'Utilisation Commerciale – Partage des Conditions Initiales à l'Identique 3.0 Luxembourg
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/lu/>

