

Copyright: Texte und Fotos aus dem Mindener Tageblatt sind urheberrechtlich geschützt.

Weiterverwendung nur mit schriftliche Genehmigung der Redaktion. <http://www.mt.de/>

Generation der „Digital Junkies“

Welche Folgen hat zunehmende Internetabhängigkeit für Eltern, Kinder und Gesellschaft? Mediziner Bert te Wildt spricht zum Auftakt der Aktionswochen über Entstehung, Diagnose und Folgen.

Von Nathan Niedermeier

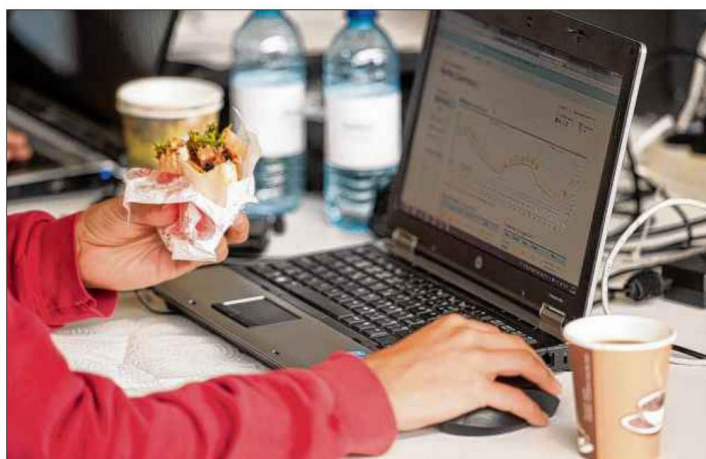
Minden (nan). Die drei wichtigsten und wohl auch bekanntesten Süchte betreffen Online-Spiele, soziale Netzwerke und Cybersex. Dann gibt es Kauf- und Glücksspielsucht, die in der realen wie in der digitalen Welt ausgelebt werden. Warum Menschen süchtig werden, ist von Sucht zu Sucht verschieden. Die Beispiele zeigen: Das Thema ist komplex. Einen Überblick gab Prof. Dr. med Bert te Wildt in seinem Vortrag „Internetabhängigkeit – eine neue Verhaltenssucht auf dem Vormarsch“.

Bei Online-Spielen sind häufig männliche Jugendliche betroffen, sagte der führende Experte in Sachen Internetsucht. „Digital Junkies“ (2015) heißt sein aktuelles Buch. Oft haben diese Jungen Ausgrenzung oder unzureichende Wertschätzung erfahren. Sie verspüren keine Sicherheit, keinen Halt. Mit diesen Gefühlen flüchten sie aus der realen Welt. Im Netz spielen sie dann den Helden. Das führt zu Konfrontationen mit Eltern, Freunden, dem sozialen Umfeld. Häufig haben die Betroffenen Begleiterscheinungen oder Begleitkrankheiten, wie Soziophobie oder nazistische Prägungen.

Mädchen oder junge Frauen hängen neigen eher zu einer Abhängigkeit zu sozialen Netzwerken. In der Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen sind durchschnittlich mehr als doppelt so viele weibliche als männliche Jugendliche abhängig, insgesamt sind es 6,3 Prozent.

Die Cybersexsucht betrifft vor allem Männer im mittleren Alter zwischen 20 und 68 Jahren. Viele sind verheiratet oder leben in einer Beziehung. Dennoch sind sie abhängig von Pornografie. Die Internetabhängigkeit scheint die Glücksspielsucht zu überholen, aber die meisten Internetsüchtigen werden nicht abhängig. Offenbar verhält es sich hier ähnlich wie mit der massenhaft konsumierten Droge Alkohol.

Doch wie kann man überhaupt feststellen, ob man selbst oder jemand anderes internetabhängig ist? Der Mediziner empfiehlt, sich selbst folgende Fragen zu stellen: Denke ich permanent ans Internet, auch wenn ich gerade offline bin? Habe ich Entzugsserscheinungen – eher psychisch als physisch? Investiere ich immer mehr Zeit in meine Aktivitäten im Internet? Verliere ich die Lust an Hobbies und Freunden außerhalb der digitalen Welt?



Das Internet ist für viele Menschen wichtig – für manche ist es der zentrale Lebensmittelpunkt. Die Abhängigkeit hat viele Formen. Foto: dpa/MT-Archiv

Für die Behandlung der Internetabhängigkeit sei es wichtig, dass den Betroffenen Alternativen aufgezeigt werden, sagt Mediziner und Autor Bert te Wildt. „Dabei spielen Sport und Musik eine wichtige Rolle.“

Das Ziel ist die Abstinenz vom Suchtmittel, bei Onlinespielsüchtigen die Trennung vom Spielhelden. Dafür kann sogar eine virtuelle Beerddigung hilfreich sein. Mit Kerzen, Blumen und Grabstein kann eine Grabstelle im Internet eingerichtet werden. Außerdem muss die Ursache der Sucht aufgearbeitet werden. Oft ist eine Erziehungsberatung oder Partnerschaftsberatung hilfreich, wenn die Familiensituation ein Faktor ist.

Welche Möglichkeiten der Prävention gibt es? Eltern sind in einer besonderen Verantwortung. Sie sollten auch hinterfragen, wie viel sie selbst das Internet nutzen und dafür Sorge tragen, dass die Kinder nicht in eine digitale Welt hineingeboren werden, sondern in die reale Welt. Technische Geräte sollten möglichst lange aus den Kinderzimmern fern gehalten werden. Es macht eben doch einen Unterschied, ob die Eltern ihren Kindern in die Augen schauen, oder auf einem Touchscreen herumwischen. Unter acht Jahren sollten Kinder kei-

nen freien Zugang zu Internet haben und keine eigenen Smartphones besitzen, denn erst ab diesem Alter sind Kinder im Durchschnitt in der Lage, die reale Welt von der digitalen zu unterscheiden.



„Ich finde es geradezu obszön, wie die Politik wagschaut, denn in vielen Onlinespielen wird das Glücksspielgesetz überschritten.“

Bert te Wildt

Die Herausforderung der Erziehung besteht darin, die Kinder angemessen und Stück für Stück an die digitalen Medien heranzuführen. Das kann durch Projekte mit analogem Kern gelingen, bei denen Medien als

Hilfsmittel genutzt werden. Denn hier liegt der Schlüssel: „Medien sollten wir uns zu Nutzen machen.“

Auch für das Gehirn ist es wichtig, dass die Medien auch mal schweigen. Bestimmte Fähigkeiten lassen sich eben nur im kindlichen Alter erlernen. Was in den frühen Jahren veräußert wird, ist kaum wieder nachholbar. Grundlegendes wie die Ausbildung der Sinne (Gleichgewichtssinn, Geruchssinn, Tastsinn usw.) kann nicht am Computer geschehen. Bert te Wildt: „Dafür müssen Kinder in der realen Welt spielen können und dürfen – und sie brauchen medienfreie Schutzräume.“ Auch die Politik sei gefragt: „Ich finde es geradezu obszön, wie die Politik wagschaut, denn in vielen Onlinespielen wird das Glücksspielgesetz überschritten“, so te Wildt.

In seinem Buch stellt der Referent pädagogische und politische Präventionsmaßnahmen vor, mit deren Hilfe Erwachsene wie Kinder vor Internetabhängigkeit geschützt werden können. „Es geht mir aber nicht darum, das Internet einseitig zu verurteilen, sondern die digitale Revolution kritisch zu begleiten“, erklärt te Wildt. An der LWL-Klinik bietet er eine Spezialsprechstunde für Medienabhängige an.

Programm

■ „Sucht hat immer eine Geschichte“ lautet das Motto der Aktionstage vom 19. bis 30. April im Kreis Minden-Lübbecke. Schwerpunktthema der 76 Veranstaltungen ist Suchtprävention im Kinder- und Jugendalter.

■ Eine kleine Auswahl der Programmpunkte der nächsten Tage: Beim Tag der offenen Tür in der Drogenberatungsstelle können sich Interessierte am heutigen Donnerstag, 21. April, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr in der Rosentalstraße 5 informieren. Theaterstück „Welche Droge passt zu mir“ ebenfalls heute ab 20 Uhr im Theatercafé.

■ Fachtag für Medienkompetenzförderung vor Ort mit Vorträgen und Workshops zum Thema „Digitale Souveränität im Netz(werk)“ für (außer-)schulisches Fachpersonal. Am Freitag, 22. April, in der Aula/Seminarräume des Leo-Sympher-Berufskollegs Minden, Habsburgerring 53A.

■ Unter dem Motto „Sport macht stark“ Fußballturnier, Hip Hop und Selbstverteidigung. Am Freitag, 22. April, für Kinder und Jugendliche von 12-16 Jahren auf der Sportanlage des SV Weser Leteln, Turnweg 12, 32423 Minden. Anmeldung erforderlich unter Telefon (0176) 47 91 54 15.

■ Beim „Eltern-LAN“ erhalten Eltern und pädagogische Fachkräfte die Möglichkeit, Computerspielerfahrungen zu sammeln. Dienstag, 26. April, von 18 bis 22 Uhr in der Stadtbibliothek.

■ Theaterstück „Drogen – von Gras zu Crystal“ am Mittwoch, 27. April, 18 Uhr bis 19.30 Uhr in der Aula der Käthe-Kollwitz Realschule.

■ Das komplette Programm gibt es auf der Internetseite des Kreises als PDF Download: www.minden-luebbecke.de