

Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Thema der Sucht-Selbsthilfe

Ein Diskussionspapier

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Ausgangslage	4
3. Medienabhängigkeit als Thema für die Selbsthilfe	7
a) Sensibilisierung von Selbsthilfe	7
b) Selbsthilfe von Angehörigen Medienabhängiger	8
c) Selbsthilfe von Medienabhängigen	10
4. Abschließende Überlegungen für die Praxis und mögliche Perspektiven für die verbandliche Selbsthilfe	14
5. Informationen – Rat & Hilfe	16
6. Auswertung der Abfrage zum Bedarf an Selbsthilfe	17
7. Autorengruppe – Kontakt	19

1. Einleitung

Computer und Internet sind heute aus dem beruflichen wie privaten Leben nicht mehr wegzudenken. Für viele Menschen ist deren Gebrauch faszinierend. Besonders auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene üben sie eine enorme Anziehungskraft aus. Das ist nicht weiter verwunderlich, bedenkt man die Möglichkeiten, die die Nutzung moderner elektronischer Medien heute eröffnen. So stellt sich für viele Menschen die entscheidende Frage nach einem konstruktiven Umgang mit den schier grenzenlosen Möglichkeiten des Internets – im Spiel, im Bereich der sozialen Beziehungen wie in der Informationsgewinnung.

Das Phänomen der Computerspiel- und Internetabhängigkeit¹, im Weiteren übergreifend als Medienabhängigkeit bezeichnet, dringt zunehmend in das öffentliche Bewusstsein und wird in der Fachwelt immer intensiver auch als ein weiteres Störungsbild psychischer Erkrankungen diskutiert. Gleichwohl fehlt es noch immer an einem eindeutigen wie anerkannten Störungsbild im Rahmen der Diagnostiksysteme ICD 10 und DSM IV.

Beratungsstellen und Online-Suchtportale berichten von einer wachsenden Nachfrage an Beratung und Unterstützung für exzessive Computerspiel- und Internetkonsumierende, Angehörige, besorgte Eltern und pädagogische Fachkräfte.

So kam es Anfang 2009 auch zur Anfrage von Mitarbeitern des Projektes „Lost in Space“² in Berlin an die für die Selbsthilfe³ zuständigen Suchtreferenten⁴ des Deutschen Caritasverbandes (DCV) und des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirchen e.V. (GVS). Die genannte Einrichtung wies auf den Bedarf an Selbsthilfe für exzessiv Computerspiel- und Internetkonsumierende sowie deren Angehörige hin. Sie wünschte sich konkrete Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfeangeboten. Dies führte zur Initiative von DCV und GVS gemeinsam mit dem Kreuzbund und dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) eine verbandsübergreifende Arbeitsgruppe zu gründen, die sich mit den grundsätzlichen Möglichkeiten von Selbsthilfe bei Medienabhängigkeit befasst. Darüber hinaus sollten in dieser Arbeitsgruppe gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen der beruflichen Suchthilfe und Vertretenden von Selbsthilfegruppen konkrete Ansatzpunkte zum Aufbau von Selbsthilfeangeboten entwickelt werden. Um die Evidenz des bestehenden Informationsstands weiter zu verbessern, führte die Arbeitsgruppe eine bundesweite Umfrage in Einrichtungen der beruflichen Suchthilfe durch. Dabei wurden Erfahrungen in der Arbeit mit Medienabhängigen und der Bedarf von Angeboten der Suchthilfe wie der Selbsthilfe abgefragt. Die Ergebnisse sind in diesem Papier unter Punkt 6 dokumentiert.

Die Arbeitsgespräche dienten zunächst der Verbesserung des gemeinsamen Informationsstandes, zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung und Begleitung in laufenden Projekten zum Thema „Selbsthilfe bei Medienabhängigkeit“. In die Gespräche wurden auch Vertretende verschiedener Einrichtungen der beruflichen Suchthilfe und Initiativen der Selbsthilfe bei Medienabhängigkeit einbezogen.

Die Ergebnisse des Informations- und Erfahrungsaustauschs wie auch der Umfrage haben die Teilnehmenden der Arbeitsgespräche in der grundsätzlichen Annahme bestätigt und bestärkt, dass Medienabhängigkeit auch ein Thema für die Selbsthilfe ist. Im vorliegenden Papier wird der aktuelle Diskussionsstand aus den Arbeitsgesprächen dokumentiert.

¹ Die Begriffe Computerspiel- und Internetabhängigkeit beziehen sich auf den exzessiven und durch Symptome einer Suchtstörung gekennzeichneten Umgang mit einzelnen oder mehreren dieser Medien – als Sammelbegriff kann die Bezeichnung Medienabhängigkeit verwendet werden.

² Das Projekt „Lost in Space“ ist Teil des Café Beispiellos in Berlin, einer Caritas-Beratungsstelle für Glücksspielsüchtige und deren Angehörige.

³ In den Ausführungen dieses Textes wird der Einfachheit halber von Selbsthilfe gesprochen, gemeint ist der Bereich Sucht-Selbsthilfe.

⁴ Die im Papier genannten Suchtreferentinnen und -referenten werden durch die Deutsche Rentenversicherung Bund gefördert, sind bei den Suchtselbsthilfeverbänden bzw. Verbänden der freien Wohlfahrtspflege angestellt und unterstützen die Suchtselbsthilfe.

Ziel und Zielgruppe

Das vorliegende Papier soll zum einen dazu beitragen, die Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe bezüglich des Themas Medienabhängigkeit sichtbar zu machen und dementsprechend eine Diskussionsgrundlage darstellen.

Darüber hinaus besteht die Absicht, Fachkräfte⁵ für das Thema Medienabhängigkeit in der Selbsthilfe zu sensibilisieren und ihnen dazu – mit dem Ziel der Unterstützung dieser Aktivitäten – eine erste Orientierung zu geben.

Insgesamt soll dieses Papier Grundlagen und Impulse für eine weitere Diskussionen zu den Möglichkeiten der Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten im Kontext Medienabhängigkeit anbieten.

Vor dem Hintergrund der beschriebenen Ausgangslage geht das Papier auf die Möglichkeiten ein, für Medienabhängige sowie deren Angehörige Angebote der Selbsthilfe anzuregen, zu entwickeln und aufzubauen. Hierzu werden erste Erfahrungen für Selbsthilfe bei Medienabhängigkeit beschrieben und Anregungen gegeben. Es werden Möglichkeiten zur zielgerichteten Förderung und Unterstützung von Selbsthilfe im Bereich der Medienabhängigkeit formuliert. Es schließt mit einem Überblick zu weiterführenden Informationen und Kontaktadressen sowie einer Zusammenfassung der Ergebnisse der oben genannten Umfrage ab.

Der in den Arbeitsgesprächen ebenfalls erörterte wichtige Aspekt der Medienkompetenz sollte nach Ansicht der Arbeitsgruppe auf Grund seiner Eigenständigkeit gesondert betrachtet werden und wird daher in diesem Papier nicht weiter besprochen.

⁵ Angesprochen und gemeint als Fachkräfte sind alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Suchthilfebereich aber auch in relevanten Schnittstellenarbeitsfeldern, die in der Selbsthilfe oder für sie beschäftigt sind, mit dieser kooperieren oder inhaltliche Bezüge zu ihr haben.

2. Ausgangslage

Die Frage, ob Menschen tatsächlich abhängig von Medien werden können, ist pauschal nur schwer zu beantworten.

Bei Medienabhängigkeit muss klar zwischen intensivem Konsum von Computerspielen und Internet und einer Abhängigkeit unterschieden werden. Nicht alle, die drei Stunden oder mehr am Tag online sind, sind auch gleich medienabhängig.

Betroffen sind nicht nur Mediennutzende, die so genannten „User“ oder auch Konsumierenden, sondern auch Angehörige, Eltern und der Freundeskreis. Letztere machen meistens als erste auf Probleme durch die exzessive Nutzung von Medien aufmerksam, leiden zunächst sogar stärker an den Auswirkungen, wissen aber oft zu wenig über die mediengesteuerte Lebenswelt der User.

Für eine Suchtentwicklung ist nicht das jeweilige Medium ausschlaggebend, sondern die Tätigkeit, die ausgeübt wird, also die Anwendungen oder Spiele, die konsumiert und bedient werden. Das heißt, dass zum Beispiel Jugendliche nicht vom PC, also dem Gerät an sich, abhängig werden, sondern von dem, was sie mit diesem PC machen können. Spielen sie beispielsweise 8 Stunden am Tag ein bestimmtes Online-Spiel, dann ist es diese Spiel-Welt, die ein Suchtverhalten auslösen kann, nicht der PC selbst.

Durchaus ambivalente Überlegungen zu einer normalen und vor allem auch sinnvollen Nutzung von Computer und Internet scheinen daher eng verknüpft mit dem persönlichen Umgang, den individuellen Ressourcen und Vorlieben:

- Die Virtualität soll die Effizienz steigern und neue Welten eröffnen – gleichzeitig kann sie aber auch täuschen und reale Kenntnisse und Fähigkeiten in den Hintergrund drängen.
- Durch die Möglichkeiten der Virtualität können Ressourcen gespart oder noch besser genutzt werden – häufig werden aber auch ganz neue Anreize und Bedarfe geschaffen, die eigene Prozesse in Gang setzen.
- Virtualität kann Kontakte knüpfen und vermitteln – es besteht jedoch die Gefahr, dass Sinneserfahrungen und Betroffenheit wegfallen und ersetzt werden müssen.

Daher kann diese Fragestellung nicht allgemeingültig beantwortet werden und ist von einer individuellen Bewertung abhängig.

Eine genaue und anerkannte Diagnostik für das Erkennen einer Medienabhängigkeit liegt bisher noch nicht vor. Ein entsprechendes Störungsbild ist daher nicht in den gängigen Klassifikationssystemen ICD und DSM enthalten. Auch in der Wissenschaft besteht über die Einordnung des vorliegenden Störungsbildes keine Einigkeit. Während die eine Seite von einer Impulskontrollstörung spricht – darunter versteht man einen als unangenehm erlebten Anspannungszustand, der durch ein bestimmtes impulsiv ausgeübtes

Formen der Computer- und Internetnutzung, die durch stundenlangen, exzessiven, zwanghaften Konsum zum Problem werden können ...

- **Online-Rollenspiele (MMORPG*)**
Beispiel: World of Warcraft (WoW)
- **Ego-Shooter**
Beispiele: Counter-Strike (CS), Call of Duty
- **Offline- und Browser Spiele**
Beispiele: Civilisation, O-Game
- **Exzessive PC-Nutzung (Chatten / Mailen / Handel)**
Beispiele: Instant Messaging, Online-Communities
- **Online-Sex und Online-Pornografie**
Chatten, mailen, „auf der Suche nach dem perfekten Bild“

*Massive Multiplayer Online Role Play Game

Verhalten aufgelöst wird – kategorisieren Wissenschaftler wie der Mainzer Forscher Dr. Klaus Wölfling die Computerspielsucht als Verhaltenssucht.⁶ Bei einer solchen Verhaltenssucht konnten ähnliche Merkmale wie bei anderen Abhängigkeiten identifiziert werden. Für den Umgang mit Computer und Internet können nachfolgend aufgeführte Merkmale⁷ ein psychopathologisch auffälliges, abhängiges Verhalten begründen, wenn – analog zu den substanzbezogenen Störungen – mindestens drei Kriterien zutreffen:

- Einengung des Verhaltensmusters: Computer/Internet werden wichtigste Aktivität und dominieren Denken, Gefühle und Verhalten. Sonstige Lebensaufgaben treten in den Hintergrund und werden nur noch unzureichend erfüllt.
- Regulation von negativen Gefühlen (Affekten): Computer/Internet bieten auf der einen Seite Erregung/Entspannung. Andererseits kann deren Nutzung aber auch zur Verdrängung negativer Gefühle (Stressbewältigung) führen.
- Toleranzentwicklung: Auch hier wird die anhaltende Wirkung nur durch die Steigerung des Verhaltens erzielt. Bei gleich bleibender Nutzung entfällt der gewünschte gefühlsregulierende Effekt.
- Entzugerscheinungen entstehen bei Abhängigen durch Behinderung oder Reduzierung des Nutzungsverhaltens. Erscheinungen sind z.B. Nervosität, Unruhe und/oder Zittern, Schwitzen etc.
- Kontrollverlust: Hier liegt eine Unfähigkeit zur Begrenzung und Kontrolle des Nutzungsverhaltens vor.
- Rückfall: Es erfolgt eine Wiederaufnahme des Suchtverhaltens nach Zeiten der Abstinenz oder Phasen kontrollierten Nutzungsverhaltens.
- Schädliche Konsequenzen für Beruf, soziale Kontakte und Hobbys: Es kommt aufgrund des exzessiven Verhaltens zu zwischenmenschlichen Konflikten und psychischen Problemen.

Die Abhängigkeit von Medien ist weniger auffällig als z.B. die Abhängigkeit von Alkohol und Drogen. In der Regel findet der „Konsum“ zu Hause im „stillen Kämmerchen“ oder mutmaßlich „heimlich“ am Arbeitsplatz und damit zunächst völlig unbeobachtet von der Außenwelt statt. Vor allem Angehörige, Eltern und Freundeskreis werden dann plötzlich und nachhaltig mit den Folgen des exzessiven Medienkonsums konfrontiert:

- Die gesunde und vor allem reale Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen wird verlernt.
- Auch die eigentlichen (Lebens-)Probleme werden nicht mehr adäquat bewältigt. Medien bieten dabei umfassende und vordergründig auch ersetzende Ablenkung von den alltäglichen Aufgaben und Anforderungen. Es treten Konzentrations-schwierigkeiten und psychische Spannungen auf und in der Regel lassen damit die Leistungen in Schule und Beruf nach. Bei vielen Usern kommt es auch zu einer Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus und zur Vernachlässigung der Ernährung.
- Die Entwicklung bzw. das Erlernen sowie die Aufrechterhaltung alternativer Verhaltensmuster findet nicht mehr statt.
- Darüber hinaus verstärken sich bei vielen Usern bereits vorhandene psychische Störungen (Depressionen, Ängste etc.) oder Adoleszenz bedingte Entwicklungsprobleme. Soziale Beziehungen werden stark vernachlässigt.
- In der Konsequenz kommt es häufig zu Arbeitsplatzverlust sowie Trennung von Familie und Freundeskreis.

⁶ Wölfling, K.: „Warum handelt es sich bei der Mediensucht um eine Sucht? – 8 Argumente“ – veröffentlicht unter www.sucht.org/fileadmin/user_upload/Service/Themen/Mediensucht/Warum_Mediensucht.pdf.

⁷ Aus Grüsser, S.M. und Thalemann, R.: „Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern“, Bern 2006.

Bisher liegen nur wenige aktuelle und repräsentativ aussagekräftige deutsche Studien zum Bereich Medienabhängigkeit vor. Die erhobenen Daten basieren zudem auf Gelegenheitsstichproben und verwenden nicht allgemein anerkannte diagnostische Instrumente und Kriterien. Nach diesen schwankt die Klassifizierung von Konsumierenden als abhängig nach Suchtkriterien je nach der befragten Gruppe, dem Alter sowie den Kategorien Internet-, Online- und Computerspielsucht stark und variiert in einem Bereich zwischen etwa 1,4 und 11,9%.⁸ Insgesamt deuten viele Werte aber darauf hin, dass Jugendliche häufiger betroffen sind als Erwachsene und Männer stärker als Frauen. Als besonders problematisch im Nutzungsmuster werden Onlinerollenspiele, Chat und Messaging sowie Online-Pornografie benannt. Onlinerollenspiele und Online-Pornografie werden stark von Männern bevorzugt, kommunikative Onlinemöglichkeiten stärker von Frauen genutzt. Genaue Zahlen mit einer hohen Prävalenz liegen bislang aber nicht vor. Deshalb sind neue repräsentative Studien nötig, um mehr Klarheit zu gewinnen.

⁸ Übersichten zu Erhebungen in: Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland (Endbericht) von Dr. Kay Uwe Petersen und Prof. Dr. Rainer Thomasius, Hamburg 2010; GVS Tascheninfo Mediensucht, Hagen 2008.

3. Medienabhängigkeit als Thema für die Selbsthilfe

a) Sensibilisierung von Selbsthilfe

Das Phänomen Medienabhängigkeit wurde im Suchthilfesystem zunächst im Bereich der beruflichen Suchthilfe, insbesondere in den ambulanten Fach- und Beratungsstellen, offensichtlich. Aber auch einige Suchtreferenten und -referentinnen hatten sich bereits frühzeitig mit dem Thema Medienabhängigkeit befasst. Die dem Papier zugrunde liegenden Arbeitsgespräche stellen daher einen ersten Schritt dar, sich verbandsübergreifend und systematisch mit der Sensibilisierung der Selbsthilfe für das Thema Medienabhängigkeit zu beschäftigen. Angeregt durch die direkte Anfrage des Projektes „Lost in Space“ in Berlin zur Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfeangeboten für medienabhängige Menschen hat sich die Arbeitsgruppe mit grundlegenden Fragen zur Selbsthilfe in diesem Bereich befasst:

- Braucht die verbandliche⁹ Selbsthilfe eine eigene Haltung und Position zur Relevanz des Bereichs der Computer- und Internetnutzung und speziell der Medienabhängigkeit und wie kann sie diese gegebenenfalls finden?
- Ist die Anregung, Entwicklung oder Unterstützung von speziellen Angeboten zum Thema Medienabhängigkeit ein Auftrag der verbandlichen Selbsthilfe?
- Birgt das Thema Medienabhängigkeit bloß eine vorübergehende Zeitgeisterscheinung ohne Nachhaltigkeit oder bedeutet es eine ernst zu nehmende Problematik, auch für die Selbsthilfe?
- Kann bzw. soll die bestehende verbandliche Selbsthilfe zu diesem neuen Phänomen einen Beitrag oder ein Angebot zur Entwicklung dieses Themas leisten?
- Kann die Selbsthilfe überhaupt einen Zugang zu den Angehörigen von Medienabhängigen oder gar zu den – mehrheitlich eher jüngeren – abhängigen Menschen finden und wenn ja, wie?

Niemand kann zum jetzigen Zeitpunkt definitiv klären, wie sich die Problematik der Medienabhängigkeit weiterentwickeln wird. Das bestehende Erfahrungswissen aus der Praxis der Suchthilfe, aber auch erste vorliegende Untersuchungsergebnisse der Forschung, bestärken jedoch die Einschätzung, dass es sich beim Phänomen der Medienabhängigkeit um eine schwerwiegende psychosoziale Störung mit in Teilen dramatischen individuellen Konsequenzen handelt, deren Vorkommen zunimmt.

Die bislang fehlende diagnostische Eindeutigkeit wird durch Erfahrungen aus bereits seit geraumer Zeit bestehenden Praxisprojekten und durch Ergebnisse der Forschung relativiert. Aus beiden Bereichen erfolgen Hinweise, dass es im Zusammenhang mit der exzessiven Nutzung von Medien zu Symptomen kommen kann, die Parallelen zu den substanzbezogenen Suchtstörungen aufweisen und über die Kategorie der Impulskontrollstörungen hinausgehen. Konsens im Rahmen der Arbeitsgespräche war, dass das bestehende Phänomen grundsätzlich eine sehr differenzierte und individuelle Betrachtung erfordert und nicht alle Erscheinungsformen im Zusammenhang eines problematischem Umgangs mit Medien gleich als Suchtverhalten kategorisiert werden können.

Darauf aufbauend hat die Auseinandersetzung mit den oben genannten grundlegenden Fragen zur Relevanz und zu Handlungserfordernissen beim Thema Medienabhängigkeit für die verbandliche Selbsthilfe zu den folgenden Aussagen bzw. Arbeitshypothesen geführt:

⁹ Gemeint sind hier die Abstinenz- und Selbsthilfeverbände sowie die Selbsthilfe der Verbände der freien Wohlfahrtspflege.

- Die Selbsthilfe als Bewegung und darin stattfindende Angebote folgen grundsätzlich der Prämisse der Freiwilligkeit. Trotzdem steht die verbandliche Selbsthilfe vor der Herausforderung, sich die Offenheit und Sensibilität für neue Entwicklungen zu bewahren, um gezielt und frühzeitig neue Angebote zu entwickeln und entsprechende Strukturen zu fördern.
- Vergleichbares gilt für Fachkräfte, deren Aufgabe es ist, selbsthilferelevante Entwicklungen aufzugreifen und dabei auch Schnittstellen zu anderen Bereichen (insbesondere Kooperationen mit der beruflichen Suchthilfe) zu beachten.
- Selbsthilfe ist grundsätzlich kein statisches Ereignis, sie entwickelt sich, ist im Prozess und mehr als Selbsthilfe in Bezug auf die Abstinenz von einem bestimmten Suchtmittel.

Für die Entwicklung von Selbsthilfe im Bereich Medienabhängigkeit wurden im Rahmen der Arbeitsgespräche zunächst die folgenden beiden Zielbereiche identifiziert und bearbeitet:

1. Selbsthilfe von Angehörigen (Eltern, Partner/-innen etc.) Medienabhängiger
2. Selbsthilfe von Medienabhängigen

Im Folgenden sind die Rahmenbedingungen für die beiden Bereiche „Selbsthilfe von Angehörigen Medienabhängiger“ und „Selbsthilfe von Medienabhängigen“ sowie – anhand von Beispielen – deren Praxisrelevanz beschrieben.

b) Selbsthilfe von Angehörigen Medienabhängiger¹⁰

Von der Suchterkrankung eines Menschen sind immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale Umfeld betroffen. Selbsthilfe von Angehörigen stellt in der Selbsthilfe einen wichtigen und oft eigenständigen Bereich dar.

Auch von der Medienabhängigkeit sind neben den Konsumierenden ebenfalls Angehörige mitbetroffen. Die täglichen Belastungen führen bei vielen Angehörigen zu Schuld- und Schamgefühlen, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht, aber auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung sowie zu Depressionen und Ängsten.

Besorgte und ratlose Angehörige nehmen meist als erste Kontakt zum Suchthilfesystem auf und erfragen Hilfemöglichkeiten. Dieser Beratungsbedarf von Angehörigen überfordert jedoch häufig die vorhandenen Kapazitäten der professionellen Hilfeinrichtungen.

Selbsthilfegruppen von Angehörigen Medienabhängiger

Angehörige verstehen Angehörige in ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Dieses einführende Verstehen wird in der Selbsthilfegruppe genutzt, um Probleme benennen und bearbeiten zu können. Es können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, aber auch eigene Bedürfnisse erkannt und wahrgenommen, Schuld- und Schamgefühle, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht überwunden sowie Kontrollzwänge und übermäßiges Verantwortungsgefühl abgelegt werden. Die Selbsthilfegruppe kann Angehörigen wieder Mut geben und auch die eigene Lebensqualität verbessern.

Eine veränderte Einstellung und ein anderes Verhalten von Angehörigen – wie beispielsweise das Zeigen neuer Kommunikations- und Verhaltensmuster – kann auch ein erster Schritt zur Veränderung des gestörten Systems (Familie und Abhängige) sein.

¹⁰ Vgl. Freundeskreis Journal, Mediensucht 2/2010, Seite 8-15; PARTNERschaftlich, Seite 19-21; Infodienst 03/10, GVS; Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt, Positionspapier der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände, 2005.

Selbsthilfe von Angehörigen Medienabhängiger bietet

- Informationen über Medienabhängigkeit sowie entsprechende Hilfemöglichkeiten,
- Raum für sich selbst – zum Erfahrungsaustausch, zum Lernen und zum Ausprobieren,
- Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung der bisherigen eigenen Bemühungen,
- Rückmeldungen (Feedback) zum bisherigen Verhalten und den Konsequenzen,
- Hilfe beim „Loslassen“ und der Übergabe von Verantwortung für das eigene Leben an den abhängigen Menschen,
- Unterstützung, um die positiven Eigenschaften des/der Abhängigen stärken und wertzuschätzen zu können,
- Hilfe beim Lernen, um klare Grenzen setzen und konsequent bleiben zu können,
- Möglichkeiten, sich selbst (wieder) wertzuschätzen und
- die Gruppe als Lern- und Lebensphasengemeinschaft.

Gegenwärtig sind die Angebote der Selbsthilfe in diesem Bereich unzureichend. Es gibt bisher nur wenige Selbsthilfegruppen. Angehörige, die Gruppen initiieren bzw. gründen und sich als Moderierende engagieren wollen, benötigen Unterstützung, Begleitung und Fortbildung. Diese Hilfe und Unterstützung kann sowohl durch die berufliche Suchthilfe als auch durch die verbandliche Selbsthilfe gegeben werden.

Kooperation und Vernetzung

Berufliche Suchthilfe und verbandliche Selbsthilfe sollten zur Thematik Medienabhängigkeit miteinander kooperieren und vernetzt sein. Einerseits bereichert der Austausch mit und die Unterstützung durch die berufliche Suchthilfe die Selbsthilfe und trägt zu deren Weiterentwicklung bei. Andererseits können Selbsthilfegruppen von Angehörigen Medienabhängiger die Angebote der beruflichen Hilfen (z.B. in der Sucht-, Jugend- und Erziehungshilfe) ergänzen und entlasten.

Die berufliche Suchthilfe kann Angehörigen erste Hilfestellungen und Unterstützung bei der Initiierung von Selbsthilfe und bei der Gruppenarbeit geben durch

- Bereitstellung von Ressourcen, Serviceleistungen und Organisationshilfen,
- Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten,
- Bildungsarbeit für Gruppen,
- Suche von Kooperationen vor Ort (weitere Einrichtungen der beruflichen Suchthilfe und Selbsthilfe),
- Vermittlung von weiteren Teilnehmenden in die Angehörigengruppe,
- Informationsweitergabe, Öffentlichkeitsarbeit, Flyer, Internetseite erstellen etc.,
- Referententätigkeit zur Medienabhängigkeit und Hilfen für Abhängige,
- Vermittlung pädagogischer Hilfen für Eltern, z.B. zum Erwerb von Erziehungskompetenzen und
- Praxisbegleitung/Supervision bzw. Fallbesprechungen.

Erfahrungen und Kompetenzen der verbandlichen Selbsthilfe

Die verbandliche Selbsthilfe verfügt über erfolgreiche, effektive und bewährte Konzepte. Von gewachsenen Strukturen sowie den vielfältigen Erfahrungen Abhängiger und Angehöriger in der Arbeit der verbandlichen Selbsthilfe können auch die Angehörigen Medienabhängiger profitieren, wenn ihnen **Know-how** zur Verfügung gestellt wird.

Hilfreich für Angehörige Medienabhängiger ist Basiswissen zur Gründung und Aufrechterhaltung von Selbsthilfe wie

- Kenntnisse zur Gruppengründung,
- Kompetenzen in der Begleitung Abhängiger,
- Wissen über Gruppendynamik und Veränderungsprozesse,
- Moderationsgrundkenntnisse und Fähigkeiten zur Gesprächsführung und
- Methodenkompetenz (Fähigkeit zur Anwendung von Lern- und Arbeitsmethoden).

Eine aktive Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe Angehöriger von Medienabhängigen durch die verbandliche Selbsthilfe kann erfolgen durch

- die Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen Angehöriger,
- Möglichkeiten zur Selbstreflexion, zu Selbsterkenntnis und Praxisbegleitung sowie
- die Teilnahme an bestehenden Angehörigengruppen.

Darüber hinaus erscheint es hilfreich, in Fortbildungen der verbandlichen Selbsthilfe die Medienabhängigkeit zu thematisieren.

Empfehlenswert ist es auch, den Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. (BVEK) als überparteilichen und überkonfessionellen Zusammenschluss anzusprechen, in die Planungen einzubeziehen und als Kooperationspartner zu gewinnen.

Praxisbeispiele





Elternkreis Ulm

Der Elternkreis Ulm wurde als Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Söhne oder Töchter drogengefährdet oder drogenabhängig sind, gegründet.

Da in den letzten Jahren bei den Jugendlichen immer häufiger ein riskanter Mischkonsum von Alkohol, verschiedenen illegalen Drogen, von Glücksspielen, PC-Spielen und Internet zu beobachten ist, wurde diese Gruppe für alle Eltern geöffnet, deren Kinder ein Suchtproblem haben, egal welches. Die Erfahrung zeigt, dass die Sorgen und Probleme, letztendlich fast identisch sind.

Der Elternkreis Ulm erarbeitete für Angehörige Verhaltensweisen, die für den Umgang mit Suchtgefährdeten oder Abhängigen hilfreich sein können:



1. Klare Grenzen setzen, über die sich beide Elternteile einig sind.
2. Kurze und klare Erklärungen, warum ein bestimmtes Verhalten eingefordert wird.
3. Wahrhaftigkeit, Verlässlichkeit seinem Kind gegenüber.
4. Androhung und Durchhalten von Konsequenzen bei Zuwiderhandlung.
5. „Loslassen“:
 - Seinem Kind die Verantwortung für sein Leben übergeben,
 - Negatives **nicht** von ihm fernhalten und
 - dem Kind nichts abnehmen, was es selbst erledigen kann.
6. Stärkung der positiven Eigenschaften und Wertschätzung.
7. Sich selbst abgrenzen und Abgrenzung des Kindes akzeptieren.

Kontakt: Frau Anni Martini  Elternkreis Ulm c/o Drogenhilfe Ulm/Alb-Donau-Kreis, Radgasse 3, 89073 Ulm  07305-9294396  elternkreisulm@t-online.de  www.elternkreisulm.de

Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht, Hannover

Diese Selbsthilfegruppe wurde Ende 2008 von der Mutter eines von Medienabhängigkeit betroffenen Sohnes mit Unterstützung von „return – Fachstelle für exzessiven Medienkonsum“ in Hannover gegründet.






Sie bietet Angehörigen neben Informationen zu Ursachen und Besonderheiten der Medienabhängigkeit Unterstützung bei Annahme und Bearbeitung negativer Gefühle sowie der Entwicklung und dem Trainieren neuer Kommunikations- und Verhaltensmuster. „Während unsere Angehörigen nur noch spielen ..., haben wir die Devise entwickelt: „Nicht mehr (mit)spielen!“ Wir wollen, dass sich etwas verändert. Dazu müssen wir Angehörige bei uns selbst ansetzen. Dann kann sich das System Familie und auch der Süchtige selbst ändern!“

Kontakt: Frau Martha Reitmayr  Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht, Hannover,
 shg-mediensucht@t-online.de

Selbsthilfe im Netz – aktiv-gegen-mediensucht.de

Auf der Internetseite www.aktiv-gegen-mediensucht.de wird ein Netzwerk für Ratsuchende aufgebaut, damit von Medienabhängigkeit betroffene Familien schnell Informationen und Rat finden.

Das Selbsthilfeportal bietet Austauschforen und Listen von Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen und informiert über vielfältige Aktivitäten sowie Initiativen bei und zur Verhinderung von Medienabhängigkeit.

Kontakt: Herr Christoph Hirte  Aktiv gegen Mediensucht e.V., Hermann-Hummel-Str. 25,
82166 Gräfelfing/München  089-55064525  089-8543508  info@agmev.de
 www.aktiv-gegen-mediensucht.de

c) Selbsthilfe von Medienabhängigen

Derzeit gibt es kaum Selbsthilfegruppen für Menschen mit Medienabhängigkeit. Dies liegt im Wesentlichen am Alter der Betroffenen. Die Prävalenzen für exzessiven Medienkonsum sind für Jugendliche höher als für Erwachsene und für Männer höher als für Frauen. Die Konsumierenden sind in der Regel im Alter von 16 – 30 Jahre. Vielfach liegt ein gemeinsames Auftreten von exzessivem Medienkonsum und psychischen Auffälligkeiten vor (Depressionen, Ängste und andere Symptome).

Die erste systematischen Erhebung zur Auftretenshäufigkeit von Internetsucht bei Patienten aus der stationären Sucht-Rehabilitation des Bundesverbandes für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (buss) von 2011¹¹ bestätigt die hohe Bedeutsamkeit der Thematik für Gegenwart und Zukunft auch der Sucht-Selbsthilfe. Die Auftretenshäufigkeit von Internetsucht bei Patienten mit der Primärdiagnose einer stoffgebundenen Abhängigkeit war demnach höher als in der Allgemeinbevölkerung: 4,1 % der vornehmlich jüngeren Patientengruppe im Durchschnittsalter von 29 Jahren erfüllten die Kriterien für eine suchartige Internetnutzung im Vergleich zu ca. 1,5 Prozent in der Allgemeinbevölkerung. Ca. 8,9 Prozent der Patienten in stationären Sucht-Rehabilitationseinrichtungen galten als riskante Nutzer¹².

Nicht wenige der jugendlichen Nutzer in der Allgemeinbevölkerung schließen jedoch den Konsum von psychotropen Substanzen vor dem Hintergrund der für die Onlineaktivitäten erforderliche Reaktionsfähigkeit und der enormen Konzentration ausdrücklich aus.

¹¹ Bundesverband für Suchtkrankenhilfe e.V.: „Erhebung zur Problematik exzessiver Medien-Nutzung bei Patienten in der stationären Sucht-Rehabilitation“, Projektabschlussbericht, Kassel 2011.

¹² Ebenda, S. 4.

Junge Konsumierende

Mit Leidensdruck kann bei den konsumierenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Regel nicht gerechnet werden, selbst dann nicht, wenn bereits eine erhebliche Vernachlässigung von Schule, Ausbildung oder Beruf vorliegt. Jugendliche verfügen selten über die für eine Verhaltensänderung notwendige Problemeinsicht bzgl. ihres Medienkonsums und sind oft nur über ihre besorgten Eltern für professionelle beratende oder therapeutische Hilfen zugänglich. Die für Selbsthilfekontexte notwendige Gruppenkompetenz wird von vielen Fachleuten als mäßig bis unzureichend eingeschätzt. Die Konsumierenden sind eher Einzelgänger und zeigen sich introvertiert. Oft fehlt es den Jugendlichen und jungen Erwachsenen an der für Selbsthilfeangebote nötigen Verbindlichkeit und Kontinuität.

Um junge Konsumierende bei Bedarf dennoch auf die Möglichkeiten unterstützender (Selbsthilfe-)Gruppenangebote vorzubereiten, bedarf es einer vorhergehenden stabilisierenden professionellen Begleitung in den entsprechenden Kontexten. Gegebenenfalls kann diese Zielgruppe z.B. durch begleitete erlebnisorientierte Angebote auf eine weitergehende Unterstützung vorbereitet und in diesem Zusammenhang für die Möglichkeiten von Selbsthilfe sensibilisiert werden.

Inwieweit die Möglichkeiten der Vernetzung durch das Internet auch Selbsthilfepotenzial für die jungen Mediennutzenden birgt, gilt es zu prüfen. Von einigen Fachleuten werden Internetforen und -chats zugunsten von realen „Face-to-Face-Kontakten“ für diese Klientel als kritisch bewertet.

Jugendliche Konsumierende profitieren indirekt von der Auseinandersetzung ihrer Eltern mit der Problematik, wenn diese z.B. eine Selbsthilfegruppe von Angehörigen Medienabhängiger besuchen oder professionelle Angebote in Anspruch nehmen.

Prognostisch könnte sich der Selbsthilfebedarf mit zunehmendem Alter der mediensozialisierten jüngeren Bevölkerung mittelfristig verändern.

Suchtverlagerung von Menschen in der Selbsthilfe

Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen haben, sind in der Regel von Alkohol, Drogen und Medikamenten abhängig. Unter Umständen kann es nach einer überwundenen Suchterkrankung zu exzessiven Verhaltensweisen kommen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen – Abhängigkeitserkrankte bringen eine erhöhte Vulnerabilität für sogenannte „Verhaltenssüchte“ mit. Daher ist es wichtig, dass sich die Selbsthilfe auch mit den Gefahren von exzessivem Medienkonsum auseinandersetzt. Dies kann im präventiven Sinne geschehen, z.B. durch Informationen, Aufklärung und der Auseinandersetzung mit dem (möglicherweise auch eigenen) problematischen Mediengebrauch – sowohl in den bestehenden Gruppen als auch im Kontext des Seminarwesens. Die bereits von exzessivem Mediengebrauch Betroffenen können von ihrer Selbsthilfegruppe im klassischen Sinne profitieren, wenn sie ihr Verhalten als problematisch erkennen und Veränderung suchen.

Wenn natürliche Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Nähe unbefriedigt bleiben, besteht die Gefahr, dass Menschen, insbesondere auch suchtkranke Menschen, nach stressreduzierenden Ersatzbefriedigungen suchen. Onlineaktivitäten bieten die Möglichkeit für solche Ersatzhandlungen und erfüllen vermeintlich Wünsche, die in der Realität unerfüllt sind.

Die Selbsthilfe bietet vielfältige Möglichkeiten Abhängigkeiten zu überwinden und miteinander nachhaltig zu gesunden. Auf Grund des Risikos einer Suchtverlagerung sollte die Selbsthilfe sich daher im präventiven Sinne offensiv mit den Gefahren neuer abhängiger oder abhängigkeitsähnlicher Verhaltensweisen auseinandersetzen und ihre

Strukturen so ausrichten, dass gegebenenfalls auch neue Versorgungsbedarfe, wie z.B. durch Medienabhängigkeit, in die bestehenden Kontexte eingebunden werden können. Nicht zuletzt profitieren auch die Kinder von Selbsthilfemitgliedern von einem aufgeklärten und achtsamen Umgang ihrer Eltern mit den Möglichkeiten virtueller Welten, ihren Chancen und Risiken.

Praxisbeispiel

Selbsthilfegruppe für Betroffene von pathologischem Internetgebrauch

Die „Selbsthilfegruppe für Betroffene von pathologischem Internetgebrauch“ wurde im Februar 2010 in einer nordrhein-westfälischen Stadt mit etwa 270.000 Einwohnern auf Initiative und mit Unterstützung einer Suchtberatungsstelle gegründet. Anlass der Gruppengründung war die Tatsache, dass sich gleichzeitig 4 – 5 junge Onlinespieler, die recht homogene Persönlichkeitsmerkmale aufwiesen, in den Beratungs- und Behandlungssettings der Einrichtung befanden:

- Die Betroffenen sind 23 – 32 jährige männliche Studenten.
- Keiner konsumiert Alkohol oder Drogen.
- Die Betroffenen sind motiviert ihr exzessives Online-Verhalten in den Griff zu bekommen und zeigten sich für die Idee der Selbsthilfe aufgeschlossen.
- Vereinzelt befinden sich die Online-Spieler parallel zum Besuch der Selbsthilfegruppe noch in ambulanter psychosozialer bzw. psychiatrischer Behandlung.

In der Beratungsstelle befindet sich ein Kreuzbund-Selbsthilfemitglied in einem quasi semiprofessionellen Beschäftigungsverhältnis. Dieses Kreuzbundmitglied hat vor dem Hintergrund seiner persönlichen positiven Selbsthilfeeferfahrungen von Beginn der Gruppengründung an die Aufgabe übernommen, die Gruppe der jungen Online-Spieler in Mentorenfunktion zu begleiten sowie für die nötige Infrastruktur zu sorgen (Räumlichkeiten, Kontaktmöglichkeiten, Fördergelder usw.).

Die Gruppe hat sich selbst Strukturen gegeben, die konventionellen Selbsthilfegruppen entsprechen, wie z.B. einen Wochenrückblick zu Beginn der Gruppenstunde und Befindlichkeitsrunden. Gemeinsame erlebnisorientierte Unternehmungen spielen für diese Online-Spieler keine Rolle. Von insgesamt 5 Gruppenmitgliedern sind immer mindestens 3 zuverlässig und engagiert an den Gruppenstunden beteiligt, so dass die Kontinuität derzeit gegeben ist. Die Gruppenmitglieder rekrutieren sich bislang ausschließlich über die Beratungsstelle. Minderjährige oder Menschen mit einer Online-Sexsucht-Problematik werden von den Gruppenmitgliedern ausdrücklich nicht in die Gruppe aufgenommen. Die Gruppe versteht sich als freie Selbsthilfegruppe. Eine verbandliche Selbsthilfzugehörigkeit wird derzeit abgelehnt. Das begleitende Kreuzbundmitglied zieht mittelfristig eine lockere Anbindung der Gruppe über die Möglichkeiten des Seminarwesens des Kreuzbundes in Erwägung. Nach Einschätzung des begleitenden Kreuzbundmitgliedes gibt es hinsichtlich der Gruppenkompetenzen der Mitglieder keinen Unterschied zu herkömmlichen Selbsthilfegruppenmitgliedern.

4. Abschließende Überlegungen für die Praxis und mögliche Perspektiven für die verbandliche Selbsthilfe

Es ist zurzeit nicht absehbar, welchen Stellenwert die Medienabhängigkeit zukünftig in der Suchthilfe einnehmen wird. Als Teil des Suchthilfesystems sollte sich die verbandliche Selbsthilfe auf Hilfesuchende einstellen.

Bestehen bleibt die Frage, in welchen Bereichen die verbandliche Selbsthilfe sinnvoll einen Beitrag in Richtung der Verbesserung der Versorgung von Rat- und Hilfesuchenden im Bereich Medienabhängigkeit leisten kann.

Selbsthilfe ist für Angehörige von Medienabhängigen geeignet

Für Angehörige von Medienabhängigen kann verbandliche Selbsthilfe

- bewährte Ressourcen zur Verfügung stellen (z.B. Erfahrung, Fortbildung, Vernetzung),
- Hilfe zum Aufbau eigener Gruppen sowie Möglichkeiten der Integration in bestehende Angehörigengruppen anbieten,
- Informationen und Wissen über das Problemfeld Medienabhängigkeit vermitteln,
- Praxisbegleitung zur Gestaltung der Gruppenarbeit anbieten (vorstellbar sind Patenschaften/Mentorentätigkeiten durch erfahrene Gruppenmitglieder der Selbsthilfe) sowie
- Kooperationen und Vernetzung mit verschiedenen Helfefeldern unterstützen (z.B. Elternkreise, Fachberatungsstellen).

In der Konsequenz bedeutet dies, dass verbandliche Selbsthilfe als Teil des Suchthilfesystems in enger Vernetzung und in Ergänzung der beruflichen Suchthilfe einen eigenständigen Hilfezugang für Angehörige von Medienabhängigen anbieten kann.

Medienabhängige sind in der Selbsthilfe willkommen

Die verbandliche Selbsthilfe kann mit ihren bewährten Strukturen, Erfahrungen und Kompetenzen Zugänge für Medienabhängige bieten.

Voraussetzungen dafür sind die Offenheit für das Thema sowie die Bereitschaft zur Aufnahme von Medienabhängigen in bestehende Gruppen. Insbesondere die Haltung der jeweiligen Gruppe zur Problematik einer „Abstinenz von Medien“¹³ – vor allem in der Auseinandersetzung mit der gelebten eigenen Abstinenz – muss besprochen werden.

Insgesamt ist eine Auseinandersetzung und Sensibilisierung der verbandlichen Selbsthilfe mit den Formen und Gefahren einer exzessiven Mediennutzung auch in den eigenen Reihen – speziell vor dem Hintergrund der Gefahr einer Suchtverlagerung – hilfreich.

Junge Medienabhängige brauchen „junge Selbsthilfe“

Für junge Konsumierende mit exzessivem Mediengebrauch scheint die klassische Selbsthilfe, wenn überhaupt, nur nachgeordnet sinnvoll, für minderjährige Betroffene kommt sie gar nicht in Frage. In der Regel benötigen die jungen Konsumierenden eine Begleitung, Beratung oder Behandlung durch professionelle Einrichtungen. In diesem Kontext kann die Vorbereitung auf Gruppenarbeit sinnvoll sein und Selbsthilfe angeregt

¹³ Vor allem die Frage nach einer dauerhaften kompletten Abstinenz von Medien wird kritisch beurteilt. Die konsequente Nichtnutzung von Medien ist in unserer heutigen Gesellschaft so gut wie unmöglich, da wir medial vollständig vernetzt sind und uns Medien in allen Bereichen des täglichen Lebens begleiten. Denkansätze zu einem kompletten Verzicht oder einer teil- oder zeitweisen Nichtnutzung insbesondere von Medien mit einem hohen Suchtpotential sind jedoch immer wieder im Gespräch und stehen zur Diskussion.

werden. Grundsätzlich scheinen die Möglichkeiten der Selbsthilfe umso eher zu greifen, je älter die Konsumierenden sind.

Zu überlegen wäre, ob Elemente oder Strukturen einer sogenannten „angeleiteten Selbsthilfegruppe“ gerade für junge Betroffene hilfreich sind, da sie in der Regel noch nicht über ausreichende Selbstorganisation und Lebenserfahrung für die Initiierung einer Selbsthilfegruppe verfügen. Ob diese „Anleitung“ beispielsweise durch erfahrene Vertretende der Selbsthilfe oder professionelle Fachkräfte geschieht, in einem dauerhaften Setting, nur übergangsweise oder durch sogenannte „In-Gang-Setzer“ und welchen Einfluss die anleitende Person auf das Gruppengeschehen höchstens nehmen darf (nur Moderation oder eher Mentoring?), sollte ausprobiert und diskutiert werden.

In Bezug auf junge Menschen ebenfalls denkbar ist das Konzept einer „temporären Selbsthilfe“. Hier nehmen Betroffene über einen (zunächst) begrenzten Zeitraum an Selbsthilfeaktivitäten teil. Ein solches Selbsthilfeangebot entspricht eher dem Bedürfnis nach einer zeitweise begleitenden oder überbrückenden Hilfestellung und unterscheidet sich hier deutlich von der klassischen Selbsthilfe.

Berufliche Suchthilfe und verbandliche Selbsthilfe ergänzen sich im Bereich Medienabhängigkeit

Grundsätzlich empfiehlt es sich, Verbände von professionellen Einrichtungen mit Angeboten für Medienabhängige durch die verbandliche Selbsthilfe zu stärken und zu ergänzen. Dadurch profitieren Medienabhängige bzw. ihre Angehörigen auch von den gewachsenen und bewährten Strukturen der verbandlichen Selbsthilfe.

Berufliche Suchthilfe sollte die verbandliche Selbsthilfe als Hilfemöglichkeit selbstverständlich berücksichtigen, unterstützen und vor Ort eine offene Haltung ihr gegenüber einnehmen.

Selbsthilfe von Medienabhängigen und deren Angehörigen sollte fester Bestandteil der Angebote des Hilfesystems sein.

Zentrale Forderungen für die berufliche Suchthilfe werden unterstützt

Folgende allgemeine Forderungen zur Verbesserung der professionellen Versorgung von Menschen mit exzessiver Mediennutzung lassen sich anführen und werden unterstützt:

- Der Bedarf an Beratung und psychotherapeutischen Interventionen bei Menschen mit exzessivem bzw. abhängigem Medienkonsum ist stark angestiegen.
- Aufgrund der noch fehlenden Anerkennung der Störungsbilder im Bereich Medienabhängigkeit in den Klassifikationssystemen psychischer Störungen besteht eine Versorgungslücke im Behandlungsangebot.
- Klare Diagnosekriterien tragen dazu bei, die Unsicherheiten im Gesundheitssystem beim Umgang mit derartigen Störungen zu beseitigen.
- Beratung für Medienabhängige muss fester Bestandteil der psychiatrisch/psychosomatischen Grundversorgung in Deutschland sein.
- Die Suchtberatenden in den vorhandenen lokalen Hilfeeinrichtungen müssen qualifiziert und mit weiterführenden therapeutischen Einrichtungen vernetzt sein.
- Evidenzbasierte Behandlungsprogramme müssen angewandt, Beratungs- und Behandlungskompetenz in den verschiedenen Einrichtungen gefördert und ausgebaut werden.

5. Informationen – Rat & Hilfe

Medienabhängigkeit ist immer noch ein recht neues Thema. Der Blick auf die verschiedenen Störungsbilder wie PC-Sucht, Onlinesucht, Computerspielsucht oder Handysucht hat erst in den letzten Jahren dazu geführt, dass sich langsam ein Beratungs- und Behandlungssystem entwickelt. Zunächst bietet das Internet selbst einige Seiten mit Grundinformationen, Links und konkreter Hilfestellung sowie Literaturhinweise an (Auswahl):

Zentrale Fragen von Betroffenen:

- Was kann ich tun, wenn ich exzessiv Medien nutze und das Gefühl habe, nicht mehr davon loszukommen?
- Wie verhalte ich mich als Partner, Elternteil oder Freund, wenn (mir wichtige) Personen aus meinem Umfeld exzessiv Medien nutzen und darunter unsere Beziehung leidet?
- Wo bekomme ich schnell und kompetent Rat und Hilfe zu meinen Fragen zur Mediensucht?

- www.onlinesucht.de
Seiten von Gabriele Farke, die mittlerweile einen riesigen Fundus an Informationen und Erfahrung angesammelt hat. Hier finden Sie auch ein Forum sowie Beratungsangebote.
- www.fv-medienabhaengigkeit.de
Hier stellt sich der im Jahr 2008 gegründete Fachverband Medienabhängigkeit vor. Neben Verbandsinformationen und Veröffentlichungen finden Sie auch eine aktuelle Adressliste mit Einrichtungen, die Rat und Hilfe bieten.
- www.rollenspielsucht.de
Das Ehepaar Hirte hat aus eigener Betroffenheit dieses Selbsthilfeportal ins Leben gerufen und arbeitet seitdem an einem Netzwerk für Ratsuchende.
- www.medien.sucht.org
Fundus zum Thema Medienabhängigkeit des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe (GVS). Wird ständig erweitert und aktualisiert.

Mittlerweile gibt es eine Reihe von spezialisierten **Beratungsstellen**, an die man sich mit seinen Fragen wenden kann (Auswahl):

- **Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit Schwerin**
<http://www.suchthilfe-mv.de/vermittlung/vermittlung3/allgemeines.php>
- **Ambulanz für Spielsucht der Universität Mainz**
<http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/behandlungsangebote/ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht.html>
- **Lost in Space – Berlin**
<http://www.computersucht-berlin.de>
- **Fachstelle Return – Hannover**
<http://www.neuesland-return.de>

Einige wenige **Fachkliniken** bieten auch ein auf die Problematik zugeschnittenes Behandlungsprogramm an (Auswahl):

- **Fachkliniken Nordfriesland gGmbH**
<http://www.fklnf.de/rehabilitation/onlinesucht.html>
- **AHG Klinik Münchwies**
http://www.ahg.de/AHG/Standorte/Muenchwies/Indikationen/Abhaengigkeitserkrankungen/nicht_stoffgebundene/PC/index.html
- **Kinzigtal-Klinik, Abteilung für Psychosomatik - Pitzer GmbH & Co. KG**
<http://www.internetklinik.diaserver.de>

6. Auswertung der Abfrage zum Bedarf an Selbsthilfe

Die Arbeitsgruppe führte Mitte 2010 eine Abfrage zum Bedarf an Selbsthilfe bei Spezialberatungsstellen sowie Einrichtungen mit ausgewiesenem Angebot zur Beratung und Behandlung bei Medienabhängigen durch. Die Ergebnisse beruhen auf Antworten von 11 der befragten 13 Einrichtungen.

Die Hilfesuchenden

Die befragten Beratungs- und Behandlungsangebote wurden bezogen auf die Medienabhängigkeit vor allem von Menschen mit Problemen in den Bereichen Onlinespiele, Internetpornografie und Onlinehandel genutzt. Hiervon verteilten sich ca. 90% der hilfesuchenden Personen – enthalten sind als Betroffene sowohl abhängige Personen wie auch Angehörige – auf die Altersspanne 13 bis 50 Jahre. Davon wurden in den Altersbereichen 19 und 27 Jahre mit 30,93% und 13 bis 18 Jahre mit 24,44% die meisten Anfragen verzeichnet, immerhin aber auch 14,91% im Altersbereich 36 bis 50 Jahre. Bei der Geschlechterverteilung überwiegen die männlichen Hilfesuchenden mit 75%.

Angebotspalette

Alle Einrichtungen bieten Einzel-, Gruppen-, Paar- und Telefonberatung an – wenige Einrichtungen gehen auf ihre Klientel mit einer speziellen Onlineberatung (5) oder einem speziellen Angebot für Angehörige (4) ein.

Kooperationen

Klassische – und wichtige – Kooperationspartner der befragten Einrichtungen sind auch hier vor allem in den kinder- und jugendbezogenen Bereichen und Institutionen wie Jugendberatung und -amt, Schule oder Erziehungsberatung zu finden. Interessant ist eine eher schwache Verbindung zur Medienbildung, aber auch zu Fachverbänden.

Bedarf nach Selbsthilfe

In etwas weniger als der Hälfte (5 von 11) der Einrichtungen gibt es Anfragen von Abhängigen nach Selbsthilfeangeboten im Bereich Medienabhängigkeit. Dagegen äußern in 9 von 11 Einrichtungen die Angehörigen einen Bedarf an Selbsthilfe.

Laut Angaben der abhängigen Hilfesuchenden gibt es meistens schon Kontakte zur Selbsthilfe (örtlich wie auch überörtlich). Spezifische Angebote (beispielsweise für Onlinesexsüchtige) oder auch Foren im Internet sind für diese Gruppe besonders interessant. Erfahrungen mit der Suchthilfe sind heterogen.

Für die Angehörigen ist das Bedürfnis nach Austausch am größten. Deutlich wird auch die Hilflosigkeit in Fragen des Umgangs und der Erziehung mit auffälligen oder abhängigen Kindern, Partnern oder Freunden. Die Erfahrungen mit der Suchthilfe sind bei dieser Gruppe eher durchschnittlich und beschränken sich auf Beratungsangebote. Interessanterweise geringer als bei den Abhängigen sind die bisherigen Kontakte mit der Sucht-Selbsthilfe.

Einschätzung des Bedarfs an Unterstützung der Selbsthilfe

Die meisten Beratungsstellen sehen einen Bedarf an Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfeangeboten für den Bereich Medienabhängigkeit. Dabei formulieren die konkreten Bedarfsäußerungen den Wunsch nach einer weiteren Anlaufstelle für die Hilfesuchenden auch in der Selbsthilfe sowie dortiger spezieller Angebote zur Nachsorge und für Angehörige.

Fazit

Die Erhebung bestärkt die Arbeitsgruppe in der Einschätzung, dass das Thema Medienabhängigkeit auch für die Selbsthilfe Relevanz hat. Insbesondere für Angehörige kann die Selbsthilfe in Ergänzung zu professionellen Angeboten Hilfe, Information und Austauschmöglichkeiten bereit halten

Nicht vergessen werden sollten dabei die Medienabhängigen selber, die sich grob betrachtet in eine große Gruppe der jüngeren Menschen bis 27 Jahre und in eine deutlich kleinere der älteren Menschen von 28 bis 50 Jahre aufteilt. Erfahrungsgemäß finden Menschen mit mehr Lebenserfahrung eher zu den Angeboten der Selbsthilfe – in der Gruppe der älteren Menschen lassen sich dementsprechend auch die bisher geschilderten Kontakte und geäußerten Bedarfe nach Selbsthilfe verorten. Hier kann die „klassische“ Selbsthilfe mit ihren Erfahrungen und Kompetenzen viele Bedarfe abdecken – optimalerweise verbunden mit einer Sensibilisierung für das Thema Medienabhängigkeit.

Bleibt die Frage bestehen: Wie können auch jüngere Medienabhängige von Strukturen und Angeboten der Selbsthilfe profitieren?

7. Autorengruppe – Kontakt

Folgende Personen haben an der Erstellung dieses Diskussionspapiers mitgewirkt:

Carola Ahrens-Lück

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V.
c.ahrens-lueck@blaues-kreuz.org

Stefan Bürkle

Deutscher Caritasverband e.V.
stefan.buerkle@caritas.de

Marianne Holthaus

Kreuzbund e.V. Bundesverband
holthaus@kreuzbund.de

Knut Kiepe

Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im
Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V.
kiepe@sucht.org

Marianne Kleinschmidt

Deutscher Caritasverband e.V.
marianne.kleinschmidt@caritas.de

Klaus Noack

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.
noack@kreuzbund-berlin.de

Michael Tremmel

Kreuzbund e.V. Bundesverband
tremmel@kreuzbund.de

Bearbeitungsstand: Juli 2011