

**Klicken bis das Hirn brennt****Computer- und Internetsucht aus der Sicht eines Experten**

Es ist heutzutage nichts Besonderes mehr, viel Zeit pro Tag am Computer zu verbringen. Ob beruflich oder privat, ohne PC, Laptop, Tablets, Smartphones, ipads und u.ä. geht gar nichts mehr. Wir verbringen unsere Zeit mit online shopping, beim Spielen oder in sozialen Netzwerken. Gerade Eltern fragen sich häufig, ob ihre Kinder schon süchtig sind. Wie bei allen Süchten sind auch hier die Grenzen fließend. Ein wenig versucht Dr. Aalderink, leitender Psychologe der Schön-Klinik in Bad Bramstedt, Licht in diese Angelegenheit zu bringen. Im Folgenden finden Sie die Zusammenfassung des Interviews mit „Gesuendernet.de“. Dr. Aalderink ist Leiter der Computersuchtstation der Klinik, er

muss aber zugeben, dass es eine „offizielle“ Definition des Begriffes Computersucht in Forschung und Medizin noch nicht gibt. Dafür ist das Forschungsfeld des pathologischen Computergebrauchs noch zu jung. Man kann es den Abhängigkeitserkrankungen oder den Zwangsstörungen zurechnen. Man spricht aber von einem krankhaften Computergebrauch, wenn Patienten den Computer so exzessiv nutzen, dass sie die Kontrolle über ihr Verhalten verlieren und relevante negative Folgen psychischer, körperlicher oder sozialer Art vorliegen.

Die Ursachen für eine Computersucht können Konflikte im persönlichen Umfeld wie Schu-

le, Arbeit oder Beziehung sein, aber auch tiefer gehende Probleme wie Selbstwertstörungen, soziale Ängste oder Depressionen. Wenn keine Lösungsmöglichkeiten sichtbar sind, kann eine scheinbare Lösung die Flucht in die virtuelle Welt sein. Da dort andere Regeln herrschen als im Alltag, kann ein Mensch, der im realen Leben unauffällig ist und sich sogar als Verlierer sieht, in der virtuellen Welt ein Held sein und positive Emotionen und Stimulationen erleben. Daraus kann dann ein Teufelskreis entstehen: Die positiven Gefühle werden nicht in den Alltag integriert, die Person fühlt sich erst recht als „Loser“ und flüchtet umso mehr in die Computergewelten (Rückzug).



Dr. med. Kerstin Büring,  
Psychotherapie, Wetzlar

tätige Spiele selbst zu einer höheren Gewaltbereitschaft kommt, aber dass auf der anderen Seite Persönlichkeiten mit einer schwächeren Struktur und einer geringeren Hemmschwelle durchaus durch diese Spiele zu weiterer Gewalt animiert werden können. Bei allen durch massive Gewalt aufgefallenen Jugendlichen (Amokläufer) wurde auch ein massiver Gebrauch von Gewaltspielen festgestellt.

Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren besonders gefährdet sind. Für diese Gruppe ist der Computer oder das Smartphone mehr als ein Arbeitsgerät, es hat als Freizeitbeschäftigung und Kommunikationsmittel einen enorm hohen Stellenwert. Häufig werden Konflikte und Schwierigkeiten, die sowieso schon in der Pubertät häufig auftreten, über diese Medien ausgetragen. Gefährdet sind hier auch wieder diejenigen, die nicht genügend Rückhalt im realen Leben haben und über wenige Konfliktlösungsstrategien verfügen. Für diese Jugendlichen ist oft die Grenze zwischen der Freundschaft im realen Leben oder im sozialen Netzwerk unscharf, so kann es schon sinnvoll sein, seinem Kind zu erklären, dass nicht die Anzahl der „likes“ in einem sozialen Netz etwas über echte Freundschaft aussagt. Häufig diskutiert wird auch der Zusammenhang zwischen aggressiven Computerspielen und realer Gewalt. Hier gilt, dass eine in sich gefestigte Persönlichkeit nicht nur durch gewalt-

Wichtig nicht nur für Eltern ist natürlich, was man vorbeugend machen kann. Sinnvoll ist alles, was den Risikofaktoren entgegengesetzt werden kann, also Freunde, Hobbies, Sport, ein Elternhaus, in dem Raum und Zeit ist für Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. Wenn dies nicht ausreicht und die exzessive Computernutzung mit anderen Problemen wie Essstörungen, Depressionen und sozialen Angststörungen einhergeht, ist auf jeden Fall therapeutische Hilfe erforderlich. Um zu testen, ob man abhängig ist, gibt es Tests im Internet, die aber nicht mehr als eine erste Anregung geben können ([www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php](http://www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php)). Man sollte sich selbst oder andere beobachten und im Zweifelsfall (z.B. bei stundenlangem, ausufernder Beschäftigung mit dem Computer und gleichzeitiger sozialer Isolation, Ängsten und Depressionen) eine Beratungsstelle, den Hausarzt oder einen Therapeuten aufsuchen. Quelle: [www.gesuendernet.de](http://www.gesuendernet.de) („Klicken, bis das Hirn brennt“, Experteninterview)



## Senioren-Residenz „Lahnblick“

**Stationäre Lang-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege • Wohnstift • Betreutes Wohnen**



Auf den Wohnpflegebereichen bieten wir unseren Bewohnern in großzügigen Einzel- und Doppelzimmern eine auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Pflege und Betreuung. Die hauseigene Küche mit Wahlmenü-Service, die regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen und die Möglichkeit, eigene Möbel und Haustiere mitzubringen, tragen u. a. dazu bei, dass sie sich rund um wohl fühlen. Ein gern genutzter Treffpunkt für Bewohner, Angehörige und Freunde ist zudem unsere gemütlich eingerichtete Cafeteria.

Für ein ausführliches Beratungsgespräch, in dem auch die verschiedenen Möglichkeiten der Finanzierung aufgezeigt werden, steht Ihnen die Leiterin der Einrichtung Frau Jartschewskaja, - gerne auch zuhause oder am Wochenende - zur Verfügung. Sie freut sich darauf, Sie kennen zu lernen!

**Alloheim  
Senioren-Residenz „Lahnblick“  
Steighausplatz 14 - 35578 Wetzlar  
Tel. 0 64 41 / 44 69-0  
[wetzlar@alloheim.de](mailto:wetzlar@alloheim.de)**

Kennen Sie schon unseren virtuellen Rundgang im Internet unter [alloheim.de?](http://alloheim.de?)