



Referent Dr. Klaus Wölfling, Schulleiterin Birgit Vogel, SEB Vorsitzende Bettina Schmitz und der Vorsitzende des Fördervereins Dr. Christoph Thilmann (großes Bild, dritter von links).
Foto: privat.

Fortnite, WhatsApp, Instagram: Ist mein Kind computer- oder internetsüchtig?

Am 3. April besuchte Dr. Klaus Wölfling auf Einladung des Schulleiternbeirates und Fördervereins das Kurfürst-Salentin-Gymnasiums in Andernach, um über das Thema „Das Suchtpotenzial neuer elektronischer Medien“ zu referieren. Mehr als 70 Eltern und Lehrer folgten der Einladung, um sich mit dem psychologischen Leiter der „Ambulanz für Spielsucht“ an der Klinik und Polyklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universität Mainz über das in Familien oft heiß diskutierte Thema der Mediennutzung auszutauschen.

Klaus Wölfling, der seit 2008 Computer- und Internetsüchtige behandelt, begann seinen Vortrag mit der sich veränderten Einstellung führender Wissenschaftler zu dem Thema. Wurden 1999 noch die vielfältigen Möglichkeiten gepriesen, die das Internet zur Persönlichkeitsentwicklung biete, so fordern aktuelle Studien, wieder Emotionen wie Einsamkeit und Langeweile zu erleben, denn erst in der Langeweile melde sich unsere Phantasie zu Wort. Darüber hinaus sei die Empathiefähigkeit unter Universitätsstudenten in

den letzten 30 Jahren um 40 Prozent zurückgegangen, daher wird die Forderung laut: „Wir müssen mehr miteinander sprechen!“.

2018 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Internetspielsucht offiziell als Krankheit anerkannt. Klaus Wölfling und sein Team behandeln im Raum Mainz/Wiesbaden etwa 250 Patienten pro Jahr. Der Psychologe unterteilt die Patienten, die seine Hilfe suchen, in unauffällige, gefährdete, missbräuchliche und abhängige Nutzer. Unauffällig ist aus seiner Erfahrung eine Mediennutzung von etwa zwei Stunden pro Wochentag und vier Stunden an einem Wochenende. Eine Gefährdung liegt bei vier Stunden am Wochentag und etwa fünf Stunden an einem Wochenende vor. Von Missbrauch und Abhängigkeit redet er bei einer Mediennutzung von sechs bzw. acht Stunden pro Wochentag und acht bzw. zehn Stunden an einem Wochenende.

Eine der wichtigsten Fragen der Eltern an Klaus Wölfling war, woran man erkennt, ob jemand mediensüchtig ist? Ganz klassisch liegt laut des Psychologen dann eine Sucht vor, wenn sich die betroffene Person zurückzieht, isoliert, keinen Kontakt mehr zu Freunden und Familie hält, Schule und Beruf vernachlässigt. Oftmals kommt auch ein aggressives Verhalten gegenüber den Eltern hinzu, falls diese versuchen den Medienkonsum eines Süchtigen einzuschränken. Darüber hinaus orientiert sich die Ambulanz für Spielsucht an neun Diagnosekriterien, von denen fünf über einen Zeitraum von 12 Monaten erfüllt sein müssen, bevor tatsächlich Computer- oder Internetsucht diagnostiziert wird. Diese sind: Gedankliche Eingenommenheit (denkt ständig an letztes Spiel), Entzugssymptomatik, Toleranzentwicklung (braucht einen größeren Kick beim Spiel und hat keinen Spaß mehr an dem Spiel), Erfolglose Abstinenzversuche, Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Beschäftigungen, Exzessive Nutzung von internetbezogenen Computerspielen trotz bewusster psychosozialer Probleme, Lügen über das tatsächliche Ausmaß des Internetcomputerspiels, Emotionsregulative Aspekte (Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Nervosität), eine wichtige Beziehung, Arbeits- oder Ausbildungsstelle ist aufgrund der Teilnahme an Internetspielen gefährdet.

Was können Eltern nun explizit tun, um das Suchtrisiko zu mindern? Ein wichtiger Punkt hierbei ist, so erläutert Klaus Wölfling, dass Kinder erst mit 12 Jahren Zugang zu elektronischen Medien haben sollten. Darüber hinaus obliegt den Eltern bis zum 17. Lebensjahr ihres Kindes die Aufgabe, den Medienkonsum zu regulieren, da bis zu diesem Alter das Gehirn der Jugendlichen noch nicht dafür ausgelegt ist, sich selbst zu hemmen. Weiterhin ist es wichtig, hinsichtlich Medienkonsum, den Kindern ein Vorbild zu sein. Auch besteht die Notwendigkeit, dass beide Elternteile hinsichtlich Mediennutzung an einem Strang ziehen, gemeinsam Medienzeiten setzen und konsequent darauf achten, dass ihre Kinder diese auch einhalten.

Besteht der Verdacht, es könnte eine Mediensucht bestehen, so stehen von schulischer Seite die Schulsozialarbeiterin und Schulpsychologin aber auch „Die Ambulanz für Spielsucht“ in Mainz jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.