



Plakat-Entwurf zum Thema Computersucht, der in Siders beim Wettbewerb «Projet Santé» 2008 den dritten Platz belegte.

Interview mit Jean-Daniel Barman

Gesundheit! – Computersucht

Neue Suchtgefahren – die Zahl der Internet-Süchtigen nimmt stetig zu. Unscheinbares Interesse wird oftmals zum drängenden Zwang. Dieser kann schwere psychosoziale Konsequenzen haben.

Bernard-Oliver Schneider (dt. Text Karin Gruber)



Er ist knapp 15 und nur noch ein Schatten ... Blass, geistesabwesend, gekrümmt – Jean-François verbringt den Grossteil seiner Zeit eingeschlossen in seinem Zimmer. Die Finger auf der Tastatur festgeklebt und den Blick auf den Bildschirm gehaftet, «chattet» er oder surft durch die weite Welt des Internets. Er trifft sich nicht mehr mit seinen Freunden, isst kaum noch, wäscht sich selten, hat schlechte Schulnoten. Seine Mutter versucht ihn vom Computer wegzubringen – erfolglos. Wie kann man sich von dieser substanzlosen Sucht lösen? Kann man einem Abstieg vorbeugen? Überblick mit Jean-Daniel Barman, Autor von «Dépendances: tous accros? – Drogen, Alkohol, Tabak und Spielsucht», erschienen bei Editions Saint-Augustin.

Was versteht man unter Computersucht?

Computersucht ist die Abhängigkeit vom Internet. Sie ist die logische Folge aus übermässiger oder zwanghafter Nutzung eines Informatik-Mittels zur Kommunikation oder, paradoxerweise, zur

Flucht vor der Realität. Computersucht gehört zu den substanzlosen Abhängigkeiten wie Spielsucht, Kaufzwang, Extrem-Jogging usw.

Breitet sich dieses Phänomen aus?

Ja, die Zahl der Süchtigen steigt im Wallis ebenso wie überall sonst parallel mit der Zahl der verkauften PCs an. Mit dem erleichterten Zugang zum Internet nimmt auch die Zahl der Abhängigen zu.

Gibt es eine Art Phantombild des Computersüchtigen?

Wie bei jeder anderen Abhängigkeit sind Jugendliche, die existenzielle Probleme haben, eher gefährdet: Sie lassen sich in die virtuelle Welt sinken und lernen vor dem Bildschirm eine andere Art der Beziehung kennen. Sie sind die ideale Beute. Ich erinnere mich noch gut an diesen Jugendlichen, der mir gesagt hat: «Meine Familie ist das Internet.» Er schafft sich eine eigene Welt, kommuniziert nicht mehr, trifft sich nicht mehr mit seinem Umfeld, er kapselt sich von der realen Welt ab, um in eine virtuelle Welt einzutauchen. Ein solches Verhalten sollte die Eltern aufmerksam machen ... dies noch bevor es sich zur Zwanghaftigkeit entwickelt. Achtung:

Wir sind nicht alle gleich von einer Sucht betroffen. Daher lässt sich die Internet-Risikoperson u.a. an der Zeit, die sie vor dem Bildschirm verbringt, erkennen, am Aufgeben aller anderen Aktivitäten, am Weitersurfen, auch wenn sich bereits klare negative Anzeichen zu erkennen geben.

Zu welchen Problemen führt Computersucht?

Zu physiologischen wie psychologischen Symptomen: Isolation, Zerfall von Beziehungen, verschiedene Probleme in der Ausbildung und in der Lehre usw. Es kann zu Schlafstörungen kommen, vernachlässigter Ernährung, Einnahme von wach haltenden Substanzen, schulischem Versagen, Aufgabe der Freizeitbeschäftigungen und Leistungsabbau. Es lassen sich Haltungsprobleme und Kopfschmerzen beobachten. Sehr typisch ist die Verminderung der Interessen des Computersüchtigen: er lässt sich nicht mehr für etwas begeistern, das ganz in seiner Nähe passiert, z.B. ein Spiel zwischen dem FC Sitten und Liverpool. Eine andere ärgerliche Konsequenz ist die Banalisierung von Gewalt: Man geht mit Waffen ebenso leicht um, wie man sich Erdnüsse in den Mund stopft, mit dem grossen Risi-

ko, eines Tages in der realen Welt auszurasen. Mit dem Internet wenden sich Normen zum Extremen, zu neuen Werten, zu einer neuen Welt, in der es schwierig wird, zwischen Realität und Virtualität zu unterscheiden.

Gibt es eine physiologische oder genetische Veranlagung zu Computersucht?

Vor allem junge Leute sind suchtgefährdet, da ihr Stirnlappen, der für die Regulierung des Verhaltens und der Emotionen verantwortlich ist, noch nicht vollständig entwickelt ist. Daher brauchen sie von den Erwachsenen Unterstützung, um sich beherrschen zu lernen. Die Neurologie und vor allem die Schädel-Computertomografie zeigen, dass Abhängigkeiten einen erblichen und biologischen Ursprung haben. Das Gehirn produziert eigene psychotrope Substanzen, die in den «Kreislauf der Lust» eingeschlossen werden. Wir haben aber nicht dieselbe Anzahl Neurorezeptoren und Neurotransmitter wie unser Nachbar. Darum betrifft uns Abhängigkeit nicht alle im selben Grad. Wir reagieren nicht alle gleich auf Substanzen oder Verhaltensweisen, die zur Abhängigkeit führen können, und haben es nicht alle gleich leicht oder schwer, davon loszukommen.

Und wie kann man von Computersucht loskommen?

Wie bei den meisten Abhängigkeiten, mit oder ohne Substanz, läuft die Einsetzung einer Hilfsbeziehung oder einer Behandlung über fünf Stadien: *Vorbetrachtung, Betrachtung, Entschluss, Aktion und Beständigkeit*. Zunächst gibt es die Phase der Vorbetrachtung: Es geht dabei um das Leugnen, die betroffene Person ist der Meinung, dass das Internet für sie kein Problem sei. Die zweite Phase ist die Betrachtung: Surfen wird problematisch, das Leiden überwiegt die Freude. Phase drei ist der Entschluss: Der Abhängige versucht, seine Nutzung des Internets unter Kontrolle zu bekommen, was ausreichen kann, aber nicht immer. Phase vier ist die Aktion: Der Abhängige will «den Stecker ziehen», um von seinem Zwang loszukommen. Stadium fünf schliesslich ist die Beständigkeit: Es geht darum, dem Abhängigen die Wege und Mittel zu bieten, sich gegen einen Rückfall zu wappnen. Die Autonomie wiederzufinden, ist ein langer Weg, der einen persönlichen Wiederaufbau bedingt. Das Di-

lemma des Therapeuten liegt darin herauszufinden, welche Alternative zur Empfindung von Freude dem Abhängigen geboten werden kann. Diese ist leider nicht immer perfekt, daher gibt es Rückfälle.

Kann man Computersucht vorbeugen?

Nehmen wir zum Beispiel ein 8- oder 10-jähriges Kind, das seinen ersten Computer erhält ... Die Eltern müssen sich dessen bewusst sein, dass der PC nicht ein Raubtier ist, das man urplötzlich nach Hause bringt. Sie können diesen Eindringling bezwingen und sich zum Ziel setzen, dass ihr Kind vernünftig und durchdacht damit umzugehen lernt. Dazu braucht es Wegweiser. So sollte man die Zeit, die das Kind im Internet verbringen darf, beschränken, sowohl während der Woche als auch am Wochenende. Den Computer sollte man in einem Gemeinschaftsraum, z.B. im Wohnzimmer, hinstellen, statt im Zimmer des Kindes. Dadurch kann man es besser überwachen und bei seiner Entdeckungsreise durch das Internet begleiten. Es geht auch darum, offen zu sein: das Internet ist eine grossartige Wissensdatenbank – man darf nicht nur den Teufel an die Wand malen. Es gibt im Internet Wahres wie Erlogenes, Gutes wie Schlechtes. Die Rolle der Eltern liegt darin, ihrem Kind zu erlauben, an diesen Dingen teilzuhaben, einen kritischen Ansatz zur Information im Netz zu entwickeln und Gewalt- und Pornoseiten zu meiden. Die Eltern müssen darauf achten, dass die Zeit, die ihr Kind vor dem Bildschirm verbringt, und die Zeit für andere Aktivitäten im Gleichgewicht sind: ins Kino gehen, Sport treiben, sich mit Freunden treffen. Vor allem müssen wir aber positiv eingestellt bleiben. Bislang hat sich Prävention allzu oft auf Angstmechanismen gestützt, was Gegenreaktionen ausgelöst hat.

In Zahlen

70 000 Computersüchtige und 110 000 gefährdete Personen in der Schweiz – 51,4% der über 14-Jährigen surfen täglich im Internet und 12,7% mehrmals pro Woche (Bundesamt für Statistik, September 2006).

Studie aus Deutschland, 2006:

- 18% der 6- bis 7-Jährigen
- 46% der 8- bis 9-Jährigen
- 77% der 10- bis 11-Jährigen
- 88% der 12- bis 13-Jährigen nutzen das Internet mindestens ab und zu. ■

Nützliche Adresse

Walliser Liga gegen die Suchtgefahren (LVT)
Zentrum Sitten
Tel. +41 27 329 89 00
www.lvt.ch
lvt@lvt.ch

Realisiert durch die Partner:



CANTON DU VALAIS
CANTON WALLIS

Departement für Gesundheit,
Sozialwesen und Energie
Dienststelle für Gesundheitswesen



Gesundheitsförderung
Wallis

Test von Orman: abhängig oder nicht ...

1. Verbringen Sie mehr Zeit im Internet, als Sie zu Beginn gedacht haben? JA NEIN
2. Wäre es ein Problem für Sie, die Zeit im Internet zu verkürzen? JA NEIN
3. Beschweren sich Freunde oder Familie über die Zeit, die Sie im Internet verbringen? JA NEIN
4. Fällt es Ihnen schwer, mehrere Tage lang ohne Internetverbindung zu sein? JA NEIN
5. Leiden Ihre beruflichen Leistungen oder persönlichen Beziehungen unter der Zeit, die Sie im Internet verbringen? JA NEIN
6. Gibt es bestimmte Zonen im Internet, besondere Seiten, die Sie einfach nicht vermeiden können? JA NEIN
7. Fällt es Ihnen schwer, dem Impuls zu widerstehen, Produkte oder Dienstleistungen zu kaufen, die mit dem Internet in Verbindung stehen? JA NEIN
8. Haben Sie bereits erfolglos versucht, die Nutzung des Internets zu kürzen? JA NEIN
9. Weichen Sie wegen des Internets stark von Ihrem bisherigen Tätigkeitsfeld oder ihrer Zufriedenheit ab? JA NEIN

1-3 Ja: geringe Tendenz, internetsüchtig zu werden.

4-6 Ja: Möglichkeit, ein süchtiges Verhalten zu entwickeln.

7-9 Ja: starke Tendenz, internetsüchtig zu werden.