



## 5 Jahre rollenspielsucht.de – eine BESTANDSAUFNAHME

Unsere Internetseite rollenspielsucht.de mit umfassenden Informationen zum Thema Mediensucht, aus der Praxis heraus entstanden, wurde bis heute mehr als 910.000 Mal aufgerufen und wird zusammen mit unserer Seite aktiv-gegen-mediensucht.de täglich zwischen 300-500 mal angeklickt. Seit 08.05.2007 haben wir unzählige Kontakte mit verzweiferten Angehörigen und hilflosen Betroffenen. Auch unser Netzwerk für Ratsuchende wird immer öfter angeklickt. Dort haben sich bisher über 370 Stellen, die bei Mediensucht helfen können, eingetragen. Ganz offensichtlich ist der Informationsbedarf enorm! Die Beiträge in unseren Foren (Erfahrungsberichte von Angehörigen, Spielern und Aussteigern) liefern seit nunmehr 5 Jahren einen wichtigen Einblick in das, was in vielen Familien los ist. Zunehmend mehr Angehörige von Online-süchtigen geraten nach unseren Beobachtungen in die totale Isolation. Ganz oft wird uns berichtet, dass nicht nur das Umfeld, sondern auch häufig die Hilfesysteme wie Jugendämter oder Erziehungsberatungsstellen Eltern an den Pranger stellen und ihnen Unfähigkeit vorwerfen. Dies führt Familien oft in die absolute Isolation. Starke Scham verhindert zu lange die Suche nach Hilfe.

Zunehmend mehr Angehörige verstecken ihre erwachsenen medienabhängigen Kinder zu Hause, da diese nicht mehr in der Lage sind, eine Ausbildung zu machen oder sich eine Arbeitsstelle zu suchen. Berichten zufolge werden die immensen Computerspielzeiten der Kinder oft von den Ämtern, Kliniken oder Therapeuten nicht zur Kenntnis genommen. Hier wird den Kindern oft mehr Glauben geschenkt als den Berichten der besorgten Eltern, die häufig als hysterisch abgestempelt werden. Manche Therapeuten werden von den Abhängigen um den Finger gewickelt und, was die Mediennutzung und die daraus resultierenden Probleme anbetrifft, schlichtweg belogen. Meist reicht die Vorstellungskraft nicht aus, welche verheerenden Auswirkungen die Onlinesucht für die gesamte Familie hat. Selbstverständlich lassen die Betroffenen alle therapeutischen Maßnahmen lammfromm über sich ergehen, mit dem einzigen Ziel, möglichst schnell entlassen zu werden und weiter spielen zu können, und werden dann mit dem lapidaren Hinweis auf pädagogische Probleme wieder nach Hause geschickt. So werden die verzweiferten Eltern mit der unveränderten Ist-Situation erneut allein gelassen. Die Mediensuchtproblematik manifestiert sich immer mehr. **Fallbeispiel:** Ein 14-Jähriger, der wegen des PC-Entzugs seine Mutter mit dem Messer attackiert hatte, war in die Klinik eingeliefert worden. Selbst Drohungen, wie z.B. dass er „wenn er seinen Computer bei Rückkehr nicht zur freien Verfügung erhält, aus dem 7. Stock springt“ und dass „das Spielen am PC das Einzige sei, was ihm in seinem Leben Spaß macht“, wurden bei der Diagnosefindung nicht mit einbezogen. Auch er wurde nach zehn Tagen unverrichteter Dinge wieder heim geschickt, mit dem Hinweis, dass es sich hier um ein pädagogisches Problem handelt und die Klinik nichts weiter tun kann. Es bleibt nur zu hoffen, dass nichts Schlimmeres passiert, wenn er sich den Zugang zum PC erneut mit einem Messer erzwingt. Schule spielt bei vielen eh keine Rolle mehr. In solchen Fällen versagt das Hilfesystem vollkommen. Den schwarzen Peter haben immer die Eltern. Alleinerziehende Mütter haben es besonders schwer. Deshalb fordern wir erneut die Anerkennung von Onlinesucht als Krankheit.

Häufig berichten Eltern, dass sie schon überall gewesen sind, aber mit ihrer Not nicht verstanden wurden. Sie wurden z.B. mit den Sätzen: „Bei uns im Amt läuft der Computer auch den ganzen Tag!“ und „Das machen doch jetzt alle!“ abgespeist. Wer erstmals eine Selbsthilfegruppe besucht, stellt erleichtert fest, dass auch andere die gleichen Sorgen und Probleme haben. In dem, was jeder Einzelne von sich schildert, können die anderen sich wiedererkennen. Das

Bewusstsein, mit diesem Problem nicht allein zu sein, verleiht Zuversicht. Sätze wie „Das, was ich momentan mit meinem onlinesüchtigen Kind erlebe, zeigt, was Dir bevorsteht, wenn Du jetzt nicht eingreifst“, setzen Kräfte frei.

Deshalb rufen wir Betroffene und Angehörige dazu auf, verstärkt nach Selbsthilfegruppen zu suchen oder selbst eine zu gründen, um durch den Austausch mit ebenfalls Betroffenen nach Lösungswegen zu suchen und gemeinsam zu lernen, diese auch konsequent umzusetzen. Seit 2008 betreuen wir in München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und seit 2009 auch eine für Betroffene.

Auch zwei und mehr Jahre nach dem Ausstieg leiden die Betroffenen zum Teil noch an erheblichen Depressionen, u.a. eine Nebenwirkung des pathologischen Internetgebrauchs, und nicht alle Teilnehmer sind in der Lage, sich wieder vollständig zurechtzufinden. Sie berichten z.T., dass sie vor dem Abgleiten in die Sucht ein ganz normales Leben geführt hatten, sozial aktiv und ohne gravierende psychische Verhaltensauffälligkeiten.

Interessanterweise kommt von beiden Selbsthilfegruppen die Beobachtung, dass viele Betroffene offenbar durch Langeweile immer ausdauernder online waren. Schleichend und fast unmerklich wurde dann die Schwelle zur Sucht überschritten. Der allzeit verfügbare PC macht es allzu leicht, sich für diese bequeme Freizeitbeschäftigung zu entscheiden, statt nach sinnvollen Alternativen zu suchen. Irgendwann scheint es dann völlig normal zu sein, die Freizeit ausschließlich online zu gestalten.

Wir sind davon überzeugt, dass Selbsthilfegruppen in jedem Fall therapeutische Angebote äußerst sinnvoll ergänzen. Den Patienten, die eine Therapie machen, sollte in jedem Fall empfohlen werden, parallel dazu auch eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Bei unserer gesamten Arbeit animieren wir immer wieder dazu, oder ermutigen die Angehörigen oder Betroffenen, selbst eine Gruppe zu gründen. In jedem Fall sollten bereits bestehende Gruppen oder Gründungsgesuche in unser Netzwerk für Ratsuchende eingetragen werden.

Wir empfehlen, sich auf unseren Seiten [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de) und [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de) ausführlich darüber zu informieren, was in Bezug auf das Thema Mediensucht in vielen Familien los ist. Erst wer weiß, was es zu verhindern gilt, ist in der Lage, zu handeln und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Uns ist wichtig, die Familien nicht erst dann zu erreichen, wenn das „Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“, sondern so früh wie möglich über das Ausmaß und die Auswirkungen exzessiver Mediennutzung aufzuklären. Sind die Kinder erst einmal in der Pubertät, wird es für die Eltern wesentlich schwieriger, Einfluss auf die Mediennutzungszeiten zu nehmen.

Nach unserer Beobachtung beginnt die Mediensucht bereits im Kleinkindalter mit viel zu frühem und ausgiebigem Fernsehkonsum. Leider gibt es hierzu und über den weiteren Verlauf bis hin zur späteren Abhängigkeit, noch zu wenig Forschungsarbeiten. Im Laufe der Jahre werden die meisten Kinderzimmer mit elektronischen Geräten „aufgerüstet“. Ein Betroffener schreibt: „Mit 7 kam die Gamecube, mit 9 die Playstation 2 und die Wii, und an Weihnachten vor 2 Jahren die Xbox 360. Mit 13 habe ich einen eigenen Fernseher von meinem Taschengeld gekauft und seit anderthalb Jahren bin ich nun von meinem Zimmer aus online - mindesten 6 Stunden pro Tag.“ Der Trend, Computer bereits im Kindergarten und in der Grundschule einzusetzen, mit der Argumentation, so früh wie möglich auf das Berufsleben vorzubereiten, macht es den Eltern nicht leichter. Meist wird nämlich nicht gelernt, den PC als sinnvolles Werkzeug zu nutzen, sondern, ihn vorwiegend und fast ausschließlich als Dauerspielzeug zu missbrauchen. Viele Kinder sitzen in ihrer Freizeit nur noch vor dem Bildschirm – Jugendeinrichtungen und Vereine beklagen rückläufige Teilnehmerzahlen. Der mittlerweile fast flächendeckende Einsatz internetfähiger Superhandys macht es möglich, auch unterwegs immer und überall schutzlos online zu sein. Wir schauen mit Sorge auf das, was neuerdings überall öffentlich zu sehen ist: Kinder und Jugendliche mit Blick auf ihr internetfähiges Handy prägen flächendeckend das Straßenbild – eine Entwicklung hin zum kollektiven Autismus. Die betroffenen Kinder werden immer jünger. Es

gibt zunehmend mehr Elfjährige, die nicht mehr regelmäßig in die Schule gehen, weil sie am PC spielen wollen.

Viele Eltern können sich gegen die Erpressungen der Kinder nicht wehren. So wachsen bei dem Versuch, die Mediennutzungszeiten zu reduzieren, vielfach die Aggressionskriege in den Familien in unerträglichem Maße an. Eltern berichten, dass bei Kindern, die sich in ihrer Freizeit zu viel im Internet aufhalten, Erziehung gar nicht mehr möglich ist.

Die Therapeutin einer Reha-Klinik schilderte uns, dass Viele ihrer Patienten mit Herzinfarkt oder massiven Rückenproblemen, Eltern eines onlinesüchtigen Kindes seien – „ihnen wurde das Herz gebrochen oder sie konnten die Last nicht mehr tragen“, sagt sie.

Etliche Beratungsstellen klagen, dass sie das Thema Mediensucht nicht noch zusätzlich mit abdecken könnten, da sie eh schon hoffnungslos überlastet seien. In einigen Fällen mussten Beratungsstellen ihr Angebot teilweise oder komplett zurück nehmen, weil Gelder bzw. Stellen gestrichen worden waren. Nur dem persönlichen Engagement der Mitarbeiter ist es zu verdanken, dass die Hilfesuchenden nicht abgewiesen werden, obwohl kein entsprechendes Budget für entsprechende Planstellen vorhanden ist. Wir finden das skandalös!

Nach wie vor schaut unsere Gesellschaft flächendeckend weg. Kinder haben gar keine Chance mehr, sich dem digitalen Zwang kritisch zu verweigern. Ist das Kind dann jedoch in den Brunnen gefallen, wird vielfach allein den Eltern der schwarze Peter zugeschoben. Auf diese Weise wird von den bewusst in Spiele eingebauten Suchtfaktoren und der immensen Sogwirkung der zwangsverordneten sog. Sozialen Netzwerke abgelenkt. Nicht nur Facebook und Co. sind gigantische Zeitvernichtungsmaschinen mit hohem Suchtfaktor.

Wir wünschen uns viele Momos, die sich den grauen Zeitdieben widersetzen.

Christine und Christoph Hirte

rollenspielsucht.de - 5 Jahre täglicher Kontakt zu Angehörigen und Betroffenen

[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

weitere Informationen bei

[www.aktiv-gegen.mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen.mediensucht.de) mit dem [www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de](http://www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de)