

„Kontaktbedürfnis und Spieltrieb“

Der Arzt und Psychotherapeut Bert te Wildt therapiert Menschen, die in den Sog des Internets geraten sind – auch online! Er kennt die Wege, die in die Abhängigkeit führen und weiß um die Faszination des Internets für Jugendliche.

Herr Dr. te Wildt, ist eigentlich jeder Jugendliche, der eine Nacht am Computer zockt, gleich suchtgefährdet?

Nein, sicher nicht. Für mich kommt es nicht so sehr darauf an, ob sich jemand am Wochenende die ganze Nacht im Internet um die Ohren schlägt, sondern vielmehr darauf, ob er es schafft, im Alltag immer wieder „offline“ zu sein. Also, gelingt es, das Smartphone wegzulegen, zum Beispiel im Unterricht, beim Essen oder wenn man sich mit anderen trifft. Gerade für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, auch Zeiten der Ruhe zu haben und Erfahrungen „offline“ und mit dem ganzen Körper zu machen. Dabei sollten die Eltern Vorbilder in der Nutzung mobiler Medien sein und Tablets und Smartphones während gemeinsamer Mahlzeiten weglegen.

Was macht das Internet denn so faszinierend für Jugendliche?

Online-Spiele und soziale Netzwerke verfügen über zwei entscheidende Merkmale, die ihr Suchtpotenzial verstärken: Sie erfüllen die Kontaktbedürfnisse und den Spieltrieb der User. Immer stärker überlappen sich die Online-Möglichkeiten: Auch Facebook bietet Spiele für seine User an. Letztlich hat es ja auch etwas Spielerisches, das eigene Profil immer wieder in Szene zu setzen. Und Online-Spiele sind gleichzeitig soziale Netzwerke, die nicht nur den spielerischen Wettkampf mit anderen Usern aus aller Welt ermöglichen, sondern die auf Kommunikation basieren. Die Spielerinnen und Spieler chatten oder reden über das Mikrofon miteinander, sie sind in Gemeinschaften organisiert, erledigen gemeinsame Aufgaben und pflegen Freundschaften. Gerade Jugendliche, denen das im realen Alltag schwerfällt, erfüllen damit ihre Bedürfnisse online.

Und können danach süchtig werden. Wie helfen Sie denn denjenigen, die schon internetabhängig sind?

In der Behandlung geht es darum, den Betroffenen den Weg zurück in das reale Leben zu ebnen. Das kann ambulant oder in ganz schweren Fällen auch stationär erfolgen. Wichtig ist es, die Probleme, die sich hinter der Internetabhängigkeit verbergen, anzugehen. Hierzu bieten wir verschiedene Therapien an. Seit diesem Jahr können wir erstmals Betroffene auch dort abholen, wo sie sich meistens aufhalten: im Internet. Mit unserem Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen (OASIS), zu finden unter www.onlinesucht-ambulanz.de, wenden wir uns an internetabhängige Menschen ab 18 Jahren und Angehörige von Betroffenen ab 14 Jahren. Mit Hilfe eines anonymen Selbsttests können sie herausfinden, ob eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit besteht. Ist dies der Fall, therapieren wir auch online, bis der oder die Betroffene dann den Weg in eine Klinik oder eine Beratungsstelle gehen kann.

Zur Person



Foto: Peter Johann Kierzkowski

PD Dr. med. Bert te Wildt behandelt als leitender Oberarzt Internet- und Computerspielabhängige in der Ambulanz der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum. Er ist Mitbegründer des Fachverbands Medienabhängigkeit. Sein Buch „Digital Junkies – Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder“ ist seit September 2016 auch als Taschenbuch erhältlich.

Internet treiben“, sagt te Wildt und empfiehlt zum Beispiel, gemeinsam Zeiten zu vereinbaren, in denen Kinder „offline“ sind.

Auch mit Zeitschaltuhren und Filtern könnten dem uneingeschränkten Internetkonsum Grenzen gesetzt werden. Dr. te Wildt hält fest: „Ich möchte den Fokus stärker auf die Offline-Zeiten richten. Es kann nicht nur darum gehen, Medien einfach zu verbieten, ohne die Freizeit anders zu füllen und gemeinsam mit den Jugendlichen nach 'Offline'-Alternativen zu suchen. Das können zum Beispiel sportliches oder musikalisches Engagement in

Vereinen sein oder einfach gemeinsame Aktivitäten in der Familie oder mit Freunden. Nur, wenn auch das 'real life' etwas zu bieten hat, verliert das Internet seinen Reiz.“



Foto: privat

Ricarda Gerber
Journalistin und Diplom-Pädagogin

✉ redaktion.pp@universum.de

Für Ihren Unterricht

Zum Thema bietet das Schulportal der DGUV Lernen und Gesundheit eine kostenlose Unterrichtseinheit, abrufbar unter www.dguv-lug.de:

Für berufsbildende Schulen:

→ **Onlinesucht**

Webcode: lug072588