

Zusammenfassung des

Vortrags „Faszination und Risiken virtueller Welten“

von Thoralf Wedig, Drogenhilfe Köln – Fachstelle für Suchtprävention

am 3. Juli 2013 im Rahmen der Konferenz der Schulpflegschaftsvorsitzenden der Kath. Schulen in Freien Trägerschaft im Erzbistum Köln

Was bieten das Internet per se, Soziale Netzwerke, Online-Spiele?

Gemeinschaft, die Annahmen anderer Rollen und Identität, Gestaltungsfreiraum, Orientierung (Regeln der Spiele inkl. Sanktionen), schnelle Erfolge

Die Probleme:

- Für Jugendliche, die im realen Leben nicht zufrieden sind, besteht die Gefahr, dass ihr Belohnungszentrum durch das Online-Spielen konditioniert wird. In Folge dessen möchten sie dann nur noch schnellen Erfolg erleben.
- Es gibt eine eindeutige Relation zwischen Facebook und Depression: Demnach führt die passive Nutzung – der ausschließliche Besuch anderer Facebook-Seiten ohne eigene Aktivitäten – zu Neid und Depression. Daher: Wer bei Facebook angemeldet ist, sollte sich auch selbst aktiv einbringen.

Wann wird die Internetnutzung zur Sucht?

Insgesamt betrachtet ist es schwierig, ganz genau zwischen Internetnutzung und Online-Sucht zu unterscheiden, aber: Problematisch wird es, wenn Jugendliche keinen Spaß mehr an der realen Welt haben.

Gefährdet sind Menschen mit

- depressiver Grundstruktur,
- geringem Selbstwert,
- negative Stressbewältigung,
- Einsamkeit.

Kriterien von Online-Sucht:

- Unangenehme Empfindungen werden über die Internetaktivitäten „weggedrückt“ (dem Stress bzw. Konflikten entfliehen).
- Die Online-Zeiten werden immer mehr ausgedehnt.
- Es kommt zu Entzugserscheinungen (Aggressivität, Unruhe, Unkonzentriertheit).
- Schüler gehen nicht mehr zur Schule (Soziale Konflikte).
- Der Internet-User kann sein Spielverhalten selbst nicht mehr reduzieren (Kontrollverlust).
- Die Gedanken kreisen nur noch ums Internet (Fixierung).

Von Online-Sucht wird dann gesprochen, wenn mindestens 3 Kriterien über mindestens 12 Monate hinweg zutreffen.

Es gibt 4 Typen von Computernutzern:

Typ A („Fühlt sich im Netz gefangen“): Er/Sie

- verfügt über ganz wenige soziale Kontakte,
- zeichnet sich durch eine spezifische Online-Aktivität aus (z. B. Glücks-Spiel, Pornographie)
- weist Konsequenzen auf, wenn er offline ist.

Gefahr der Internet-/Online-Spiele-Sucht ist gegeben.

Typ B („Bekommt alles auf die Reihe“): Er/Sie

- ist ein funktioneller Nutzer und kann sich selbst regulieren,
- besitzt einen starken Drang zu On- und Offline-Kontakten (z. B. 500 Freunde auf Facebook).

Wahrscheinlich kein Problem.

Typ C („Reguliert sich selbst erfolgreich“): Er/Sie

- nimmt wahr, wenn ein Internetangebot/Spiel nicht mehr attraktiv ist.
- Zieht aus negativen Schlüssen auch die Konsequenz.

Wahrscheinlich kein Problem.

Typ D („Zeit totschlagen“): Er/Sie

- möchte online unterwegs sein – egal in welcher Form.
- verfügt über keine Alternativen im Offline-Leben.
- Interessiert sich nicht mehr für das Offline-Leben.

Schlechte Prognose im Hinblick auf Internet-/Online-Sucht; ist auf professionelle Hilfe angewiesen.

Prinzipiell gilt jedoch: Im versuchen, im Gespräch mit den eigenen Kindern zu bleiben.