

Erste Schritte bei Mediensucht, Onlinerollenspielsucht PC-Spielsucht, pathologischem Internetgebrauch (wie auch immer ...)

(zusammengestellt von der © Elterninitiative www.rollenspielsucht.de – V.1.3. Stand: 30.10.2010)

*WARUM tun immer noch alle so, als ob unsere Gesellschaft keine Probleme damit hätte?
Sie grölen, saufen, schlagen nicht – sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich.*



... wie Heroin aus der Steckdose

Wenn Sie *genau das* bei einem Angehörigen (egal ob groß oder klein) festgestellt haben, gilt es **zunächst einmal, Ruhe zu bewahren, denn das Wichtigste haben Sie geschafft, wenn Sie sich bis zu diesem Papier vorgearbeitet haben: Sie haben erkannt, dass jemand aus Ihrer Familie an dieser – bis heute leider immer noch nicht anerkannten (!) – Krankheit leidet.**

Gemäß dem Namen des von uns gegründeten Vereins AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT haben Sie bereits den ersten AKTIVEN (!) Schritt getan:

1. **AKTIV-sein** heißt, sich intensiv und ausführlich mit diesem bereits als Volkskrankheit (Fachverband Medienabhängigkeit) bezeichneten Problem zu befassen.
2. Stellen Sie sich auf schwierige Zeiten und einen schweren, langwierigen Kampf ein. Dabei kann Ihnen folgender Gedanke helfen: Stellen Sie sich vor, in ein paar Jahren kommen Ihre Kinder und fragen: „**Warum habt Ihr mich da nicht herausgeholt?**“ Ein 15-jähriger schrieb uns: „Ich wäre froh, wenn meine Eltern sich mehr Sorgen um meine Mediennutzung machen würden. Doch ihnen ist meine Spielzeit völlig egal.“ Ein anderer: „Ich bin froh, dass meine Eltern mir da heraus geholfen haben.“ (Siehe auch SZ-Bericht „Verloren in Zeit und Raum“ vom 16.07.2009: <http://www.sueddeutsche.de/computer/247/480725/text/>.)
3. Überprüfen Sie Ihre eigenen Mediengewohnheiten. Seien Sie ein gutes **Vorbild für Ihre Kinder** und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Das nützt mehr als alle Worte.
4. Schaffen Sie sich durch mehr Wissen um diese Problematik **mehr Selbstbewusstsein**. Das ist die Voraussetzung für klares **Denken, Planen und Handeln**. Sie brauchen ein Ziel, eine klare Vorgehensweise. Diese kann erst reifen, wenn Ihnen durch ausreichende Informationen die Zusammenhänge klar werden und Sie sich mit anderen austauschen. Wenn Sie stark sind und Ihre neuen Regeln zur Mediennutzung mit großer Klarheit zum Ausdruck bringen, merkt Ihr Kind die beginnende Veränderung. Die

Nichteinhaltung der Regeln muss allerdings mit 100%iger Konsequenz zu vorher vereinbarten Maßnahmen führen. Denken Sie immer daran: **Sie sind der Chef.**

5. Wir empfehlen Ihnen, ausführlich das **Forum Aussteiger** bei rollenspielsucht.de (über 200 Einträge) zu lesen, damit Sie in Erfahrung bringen, wie ehemals Betroffene den Ausstieg geschafft haben. Der Blick eines Aussteigers auf seine Jahre der Sucht ist hilfreich. Übereinstimmend ist die Tatsache, dass ein Mediensüchtiger lange Zeit nicht erkennt, dass er süchtig ist. (Auch ein Alkoholiker gesteht sich lange nicht ein, dass er ein massives Problem hat.)

6. Lassen Sie sich einen Termin bei einer Beratungsstelle geben. Dort lernen Sie z. B., dass Süchtige lügen und alles tun werden, um ihre Angehörigen zu beruhigen und an ihr Suchtmittel zu kommen. **Es ist ähnlich wie bei Alkohol und Drogen.** Die wahrscheinlich wichtigste Erkenntnis, die es anzunehmen gilt, ist: „Mein Angehöriger hat eine ernstzunehmende Suchtkrankheit.“ Stehen Sie dazu und treten Sie auch anderen gegenüber stark auf, die diese Tatsache vielleicht verharmlosen. Bei den Beratungsstellen kann auch ein gemeinsamer **Hilfeplan** erstellt werden.

7. Lesen Sie auch die vielen anderen **Berichte von Familien** im Forum „Ihr Eintrag“ bei rollenspielsucht.de. Sie werden feststellen, dass es vielen anderen Familien genau so geht, auch in Ihrem Umfeld. Zu wenige Menschen sprechen offen darüber, aus Angst, etwas falsch gemacht zu haben oder als rückständig eingestuft zu werden. Sie fühlen sich schuldig.

8. Schauen Sie sich (auch mit Ihren Angehörigen) die **ARD-Dokumentation** „Spielen, spielen, spielen ... wenn der Computer süchtig macht“ vom 12.08.2008 an: http://www.rollenspielsucht.de/ARD_Doku.html

9. Beteiligen Sie sich aktiv in den **Austauschforen** von AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e. V. (<http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/4/foren-zum-thema-mediensucht/>), damit Sie Unterstützung von anderen Betroffenen erhalten und damit mehr Menschen (und vor allem auch Politiker) erfahren, wie viele Familien in diesem tiefen Sumpf stecken. Ein gesamt-gesellschaftliches Problem!

10. Vielleicht gelingt es Ihnen, während dieser „**Erkundungsphase**“ Entspannung in das Verhältnis zu Ihrem Angehörigen zu bringen und vorübergehend das sicherlich mehr als angespannte Verhältnis zu entkrampfen. Mischen Sie sich, auch wenn es schwer fällt, vorerst eine Weile nicht mehr ein. Das Wissen um baldige Veränderung kann Ihnen die Kraft dazu geben.

11. Wenn Sie sich umfassend informiert haben und sich stark genug fühlen, können Sie ab jetzt der **Aktive** in dieser Situation werden. Dem Betroffenen überlassen Sie zukünftig dann die Rolle des **Reagierenden**. Wenn Sie aus dem Gefühlschaos und der emotionalen Überforderung durch **neue Verhaltensmuster** herausfinden, ist dies der erste Schritt zur Veränderung für den Betroffenen.

Was ist nun erforderlich?

Bei **jüngeren Kindern** ist ein klares Eingreifen und striktes Begrenzen der Spielzeit **in Kombination mit Alternativenangeboten** (<http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/19/offline-alternativen/>), zu deren

Ausbau viele beitragen können, erforderlich. Klare Gespräche über die Auswirkungen exzessiver Mediennutzung kann Ihre Kinder für diese Problematik sensibilisieren. Zeigen Sie ihnen die ARD-Dokumentation, lesen Sie mit ihnen die Aussteiger-Berichte, sagen Sie ihnen glasklar, dass Sie als Eltern einschreiten müssen, weil Sie die Verantwortung für die Entwicklung der Kinder tragen. Kinder brauchen klare Grenzen, das gibt ihnen Halt und Sicherheit. Fragen Sie Mütter von älteren, spielsüchtigen Kindern, was sie getan hätten, wenn Sie früher gewusst hätten, wohin die exzessive Mediennutzung führt. Häufig hatten sie den Rat etlicher Medienpädagogen befolgt, eher freizügig mit den PC-Zeiten ihrer Kinder umzugehen, damit diese später den beruflichen Anschluss nicht verlieren. Frei nach dem Motto: „**Kinder ins Versuchslabor – es wird schon gut gehen!**“

Grundsätzlich gilt:

- Koppeln Sie die Mediennutzungszeiten an das Aggressionsverhalten des Betroffenen. Ist Ihr Kind auffallend aggressiv, sollte die vereinbarte Mediennutzungszeit umgehend reduziert (ggf. sogar ganz gestrichen) werden. Belohnen Sie das Kind jedoch niemals mit „mehr Spielen“!
- Sie sollten wissen, dass es **keinen Kinder- und Jugendschutz im Internet** gibt. Filtersoftware gibt falsche Sicherheit.
- Weitere Empfehlungen und Links finden Sie bei der Information zur Mediennutzung http://www.rollenspielsucht.de/resources/Kurzinformation_Mediennutzung.pdf
- Kinder müssen nicht **alle** Spiele spielen. Das Suchtpotenzial von Onlinerollenspielen wird bei der Alters-einstufung nicht berücksichtigt! Wir Eltern sollten entscheiden, welche Spiele für unsere Kinder geeignet sind.
- Kinder und Jugendliche sollten generell Software nicht eigenständig installieren dürfen.

Bei **erwachsenen Kindern** (oder PartnerInnen!) gestaltet sich der Weg bereits erheblich schwieriger. Es kann bis zu

7 Jahre dauern, bis Süchtige selber Hilfe suchen. Viele müssen erst ganz tief fallen. Fachleute sagen, dass bei volljährigen Kindern der einzige Hebel, der Erfolg bringen kann, der komplette Entzug der Finanzen ist. Lernen Sie etwas über die Suchtspirale. Werden Sie nicht ein Teil der Sucht Ihres Angehörigen. Machen Sie es ihm so schwer und unbequem wie möglich, seiner Sucht nachzugehen. Dennoch sollte klar erkennbar sein, dass Sie voll und ganz hinter ihm stehen, wenn er den Mut aufbringen sollte, seine Situation zu verändern.

Ist das **süchtige Verhalten sehr stark fortgeschritten**, wird man nicht ohne Fachleute die Veränderungen herbeiführen können. Im **Netzwerk für Ratsuchende** kann man dazu fündig werden. Falls es niemanden in Ihrem PLZ-Bereich gibt, schreiben Sie bitte Ihre Postleitzahl an info@agmev.de. Wir werden uns bemühen, Ansprechstellen in Erfahrung zu bringen.

Weitere **AKTIVE** Maßnahmen:

Anonym **Selbsthilfegruppe gründen** (Kontakt über Private Nachricht herstellen): <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/17/suche-und-neugruendung-einer-selbsthilfegruppe-shg/>

AKTIVE Mitarbeit bei AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e. V. (**mit-AKTIV-werden –** <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/27/aktiv-werden-bei-aktiv-gegen-mediensucht-e-v-/>)

Mitglied werden und Gruppen (Schulgruppen; Stadtgruppen; Betriebsgruppen) gründen.

Weitere Infos bei: <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/> sowie bei <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/1/>.

Sie suchen → Suchtberatungsstellen, Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Ambulanzen, Kliniken, Offline-Alternativen, Netzwerke, Juristen oder Info- und Austauschforen (Angehörige, Aussteiger, Alleinerziehende, Betroffene, Partner, News, (Ihre) Termine, Suchtpotenzial anderer Spiele, Fragen zur Mediensucht, Pressegesuche).

Bei Mediensucht schneller Hilfe finden im Netzwerk für Ratsuchende

E-Mail: team@agmev.de Adresse: Hermann-Hummel-Str. 25, 82166 Gräfelfing/München – **Spendenkonto:** AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e. V. – Konto-Nr. 70 30 60 – BLZ 701 693 33 (Raiffeisenbank Eurasburg-Beuerberg) (Spenden steuerlich abzugsfähig!) [mit-AKTIV-werden!](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/1/)

WIR BRAUCHEN IHRE MITARBEIT

Informationen zusammengestellt von der Initiative betroffener Eltern © www.rollenspielsucht.de (Christine+Christoph Hirte) E-Mail: info@rollenspielsucht.de

Hinweis: Dieses Dokument darf nur vollständig weitergegeben werden (immer mit Quellenangabe). Auszüge nur nach Absprache. © www.rollenspielsucht.de