

» Leo kann nicht anders. Dauernd kreisen seine Gedanken um den nächsten Spielzug, die nächste Battle in seinem Computerspiel. Oft spielt er nachts stundenlang – damit es niemand merkt. Seine Eltern machen sich große Sorgen um ihn. Leo ist ständig müde, kommt morgens und am Wochenende kaum aus dem Bett, kapselt sich ab, ist patzig und nimmt immer weniger am Familienleben teil. Ständig hängt der 13-Jährige am Computer, spielt irgendwelche Spiele mit Freunden. Es ist wie eine Sucht!

Ich will doch nur

spielen!



„Was Leos Eltern erleben ist keine Seltenheit“, bestätigt Dr. Gunter Joas, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum Esslingen. „Jugendliche in der Pubertät machen eine schwierige Phase durch, suchen nach Abgrenzung und testen ihre Grenzen aus, um ihre Identität zu entwickeln. Der Umgang mit neuen Medien führt in dieser Phase oftmals zu Konflikten in der Familie.“ Während Mädchen die sozialen Medien über Whatsapp, Instagram und Facebook intensiv nutzen, zieht es Jungen eher zu Computerspielen wie beispielsweise Fortnite. Ob und wie lange Kinder und Jugendliche diese Medien benutzen dürfen, ist ein ständiger Streitpunkt zwischen ihnen und ihren Eltern. Doch wann beginnt das Nutzungsverhalten der Jugendlichen krankhaft, also zur Sucht, zu werden?

Das Krankheitsbild der Computerspielsucht als solches wird in Expertenkreisen kontrovers diskutiert. Unheimlich viele Faktoren spielen mit rein, die Unterschiede zwischen problematischem und krankhaftem Gebrauch des Computers sind fließend. „In den meisten Fällen ist die Computerspielsucht das Begleitproblem einer ganz anderen Ursache, unter welcher die Jugendlichen leiden. Hierzu gehören Erkrankungen wie Depression, Angststörungen oder auch ADHS,“ erklärt Dr. Joas. Oft steht die Frage im Raum, was davon die Ursache und was die Wirkung der exzessiven Nutzung ist: Werden Jugendliche durch die exzessive Computernutzung depressiv und entwickeln Angststörungen oder sind die Betroffenen dieser Krankheitsbilder anfällig für die Computerspielsucht und nutzen diese als Ventil und Kompensation. Für Dr. Joas hängen beide Faktoren wesentlich zusammen. Die Erfahrung zeigt, dass die Computerabhängigkeit bei vielen Jugendlichen ein Ventil ist, um andere Themen aufzufangen bzw. sich davon abzulenken. Hier spielen oft familiäre Probleme eine große Rolle. Alarmierend wird es dann, wenn die Jugendlichen nicht mehr schlafen, die Außenkontakte zu Freunden abbrechen, bisherigen Hobbys nicht mehr nachgehen, die Schule schwänzen, lügen und sich von den familiären Beziehungen isolieren. „In solchen Fällen sollten sich die Eltern unbedingt an die Psychologischen Beratungsstellen im Landkreis wenden, oder direkt mit unserer Psychiatrischen Institutsambulanz in Verbindung setzen“, ermutigt Dr. Joas. Wenn alle Lebensbereiche des betroffenen Jugendlichen in hohem Maße beeinträchtigt sind, benötigt er Hilfe. Wie diese genau aussieht, wird für jeden Einzelfall individuell entschieden. „Wichtig ist, dass auch den Eltern geholfen wird und wir sie deshalb in die Therapie einbinden – bis hin zur Familientherapie mit Geschwistern.“

In Einzelfällen kann ein stationärer Aufenthalt sinnvoll sein. Hier werden die Jugendlichen dann für ca. acht Wochen im Klinikum Esslingen aufgenommen. Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Klinikum Esslingen verfügt über 26 stationäre Plätze verteilt auf drei altersgetrennte Stationen.

Das Ambiente dort ist für die Kinder und Jugendlichen altersgerecht gestaltet. Hier erinnert nichts an eine Klinik. Die jungen Patienten wohnen in Zimmern, die die Anmutung von Kinder- bzw. Jugendzimmern haben. Es gibt Aufenthaltsbereiche mit Tischkicker und Sofaecken. Neben der Gemeinschaftsküche gibt es einen Sportraum, ein Musikzimmer, einen Kunst- und Kreativraum. Auf dem Dach der Klinik ist ein großer Wasserspielplatz mit Skaterbahn sowie ein Sportplatz mit Fußballtoren und Basketballkörben. In der Handygarage, die im Zimmer des in Alltagskleidung arbeitenden Pflegepersonals stationiert ist, werden die



» Dr. Gunter Joas

Über **26**
stationäre Plätze verfügt
die Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie am Klinikum
Esslingen

mobilen Geräte der Jugendlichen nachts gelagert und aufgeladen und sind in dieser Zeit tabu. Tagsüber sind sie begrenzt verfügbar und dürfen benutzt werden. Kein Verbot – bzw. kein Entzug? Dr. Joas schüttelt den Kopf: „Ein Ziel der Therapie ist es, den Jugendlichen einen, für sie angemessenen Umgang mit den Medien beizubringen. Während beispielsweise Drogen im täglichen Leben gemieden werden können, ist es in einer Zeit des digitalen Wandels unmöglich Computer aus der Arbeits- und Alltagswelt zu verbannen.“ Daher müssen auch die betroffenen Eltern und Familien mit den Jugendlichen an einem Strang ziehen. Es gilt, klare Regeln miteinander zu vereinbaren, auf die man sich verlassen kann. „Wenn die Regel lautet: Keine Medien am Esstisch, kann das auch dazu führen, dass sich der Vater morgens nicht mehr hinter seiner Zeitung versteckt darf“, beschreibt der Psychiater mögliche Vereinbarungen mit entsprechenden Konsequenzen für alle Beteiligten. „Die Eltern sind hier ganz klar in ihrer Vorbildfunktion gefragt“. Der Therapieerfolg ist individuell unterschiedlich und davon abhängig wie gut die mit der Computerspielsucht einhergehende Erkrankung (Depression, Angststörung, Zwänge) behandelt werden kann. Die Kinder und Jugendlichen lernen, achtsamer mit sich zu sein, Alarmsignale zu erkennen und damit umzugehen bzw. sich erneut rechtzeitig Hilfe zu holen.

Wäre also Leo ein Fall für die Klinik?

Besorgten Eltern, wie in Leos Fall, empfiehlt Dr. Joas, sich zunächst mit den Bedürfnissen ihres Kindes auseinanderzusetzen und mit ihm zu sprechen. Warum fasziniert es das Spiel über die Maßen? Was zieht es für sich daraus? Das Verständnis hierfür heißt nicht automatisch, dass die Faszination für die Eltern nachvollziehbar wird. Sie sind nicht seine Altersgenossen. Vielmehr sind >>>

>>> sie diejenigen, von denen sich der Pubertierende in seiner Identitätsentwicklung abzugrenzen versucht, was heutzutage für die Jugendlichen mit ihren oft jung, hip und tolerant gebliebenen Eltern sehr schwierig ist. Im Computerkonsumverhalten ecken die Jugendlichen oft an und reizen dies aus. Eltern sollten daher Regeln mit ihren Kindern vereinbaren, Auszeiten schaffen, indem sie beispielsweise nachts das W-Lan abstellen, Nutzungszeiten begrenzen, selbst Vorbild sein. „Wenn soziale Kontakte, Hobbys, Schule und Schlaf des Kindes nicht in großem Maße beeinflusst werden, können die Eltern davon ausgehen, dass die Phase der intensiven Computernutzung wieder vorbeigeht“, beruhigt Dr. Joas, der sich dabei auf zahlreiche Studien bezieht, die dies belegen. Dennoch empfiehlt der Kinder und Jugendpsychiater klar, sich bei Fragen und Zweifeln vertrauensvoll an die Beratungsstellen im Landkreis oder an seine Institutsambulanz zu wenden. Leider passiert das oftmals sehr spät.

Das konfliktbehaftete Thema „Mediennutzung“ ist für alle Beteiligten nicht einfach, schließt Dr. Joas das Gespräch und stellt noch einmal klar: „Jugendliche haben ein Recht sich auszuprobieren. Gleichzeitig brauchen sie in dieser Phase ein haltgebendes, klares Gegenüber!“ *uk*



Empfehlung zu Computer/Smartphone-nutzungszeiten

Unter 4-Jährige:

keine Nutzung von PC und Smartphone

4 bis 6-Jährige:

Maximal 30 Minuten täglich in Begleitung der Eltern

7 bis 10-Jährige:

Maximal eine Stunde pro Tag

11 bis 13-Jährige:

Selbständigkeit fördern. Wochenkontingent vereinbaren, z.B. eine Stunde pro Lebensjahr pro Woche (für einen 12-Jährigen bedeutet das zwölf Stunden Nutzungszeit pro Woche)

Wichtig für alle Altersgruppen:

Pausen einbauen mit Bewegung und Abwechslung

» Kontakt

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Klinikum Esslingen
Chefarzt
Dr. Gunter Joas
Telefon 0711 3103-3290
kjpp@klinikum-esslingen.de

Psychologische Beratungsstellen für Familie und Jugend

Esslingen

Psychologische Beratungsstelle (Landkreis)
Pulverwiesen 11
Telefon 0711 3902-42671
PsychoES@lra-es.de

Psychologische Beratungsstelle Esslingen (Diakonie)
Berliner Str. 27
Telefon 0711 342157-100
pbs.es@kdv-es.de

Fildern

Psychologische Beratungsstelle Filder (Diakonie)
Eisenbahnstr. 3
70794 Filderstadt-Bernhausen
Telefon 0711 702096
pbs.es@kdv-es.de

Nürtingen

Psychologische Beratungsstelle (Landkreis)
Am Obertor 29
Telefon 0711 3902-42828
PsychoNT@lra-es.de

Psychologische Familien- und Lebensberatung (Caritas)
Werastrasse 20
Telefon 07022-21580

Kirchheim

Psychologische Beratungsstelle
Schlierbacher Str. 43
Telefon 07021 48559-0
beratungsstelle@stiftung-tragwerk.de