

In Kooperation mit der

Techniker
Krankenkasse



HLS Cloud Conference 2015

Fachtagung zum Thema
Exzessiver Medienkonsum
9. Juli 2015 in Frankfurt



Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e.V.

HESSISCHE LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN e.V.

Herausgeber

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Zimmerweg 10

60325 Frankfurt

Tel.: 069 7137 6777

Fax: 069 7137 6778

E-Mail: hls@hls-online.org

Internet: www.hls-online.org

Frankfurt/Main | August 2015



Redaktion: Wolfgang Schmidt-Rosengarten (HLS)

Text: Marlene Broeckers

Layout: Hans Schlappa

Fotos: Rolf Kozonek (HLS), David Höpfner, fotolia.com

Die Durchführung der Fachkonferenz und die Erstellung der Dokumentation wurden gefördert durch die Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Hessen, die seit 2013 auch das bundesweit einmalige Selbsthilfeprojekt webC@RE der HLS unterstützt.

Positive Klicks für eine spannende Konferenz	4
Wolfgang Schmidt-Rosengarten	
Pionierprojekt webC@RE war die Initialzündung	5
Barbara Voß	
„Es ist gelungen, das Thema in Hessen zu verankern“	6
Dong-Seon Chang	
Der Mensch: Sozialwesen mit großem Neokortex	8
Andreas Gohlke	
Internetsucht bald als Krankheit anerkannt?	10
Angelika Beranek	
Nah dran: Das Infocafe Neu-Isenburg	12
Breaks mit Snacks & Talks	15
Patrick Durner, Benjamin Wockenfuß	
Kontakt im Netz: Das HLS-Projekt webC@RE	16
Stefan Schneider	
Der Mensch muss laufen	18
Dorothee Mücken	
Bieten Suchtberatungsstellen zu wenig adäquate Hilfen?	20
Fabian Hemmert	
Informationskonsum ist wie Essen – zu viel ist ungesund	22
Andreas Bell	
Eine krank machende Gesellschaft	24
Auswertung	26
Referenten/Referentinnen	27

Positive Klicks für eine spannende Konferenz



Voller Saal im Lindner Hotel & Sports Academy in Frankfurt: Mit 160 Teilnehmenden war dies die größte Veranstaltung der HLS in den letzten 35 Jahren ...

Wenngleich als „Cloud Conference“ angekündigt, fand die zweite Fachkonferenz der HLS zum Problem des exzessiven Medienkonsums am 9. Juli 2015 nicht in einer virtuellen Wolke, sondern ganz real im Lindner-Hotel nahe der Commerzbank-Arena bei perfektem Wetter statt. Mit über 200 Interessierten war die von der HLS organisierte Tagung mehr als ausgebucht. Aufgrund der räumlichen Kapazitäten konnten nur 160 Personen an der bislang „größten Veranstaltung der HLS in den letzten 35 Jahren teilnehmen“, wie Geschäftsführer Wolfgang Schmidt-Rosengarten in seiner Begrüßung feststellte.

Seit 15 Jahren beschäftigt sich die HLS mit dem Thema Internetsucht und wird dabei engagiert unterstützt von der Hessischen Landesvertretung der Techniker Krankenkasse (TK), die auch die Frankfurter Konferenz finanziert hat.

Diese zweite Fachkonferenz der HLS gab einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung und die Praxis der Prävention, Beratung, Behandlung und Selbsthilfe und setzte dabei das Erleben moderner Kommunikationsformen methodisch ein: Die Teilnehmenden – Mitarbeitende von Suchtberatungsstellen, Jugendämtern, Schulen, Schul- und Gesundheitsämtern – wurden gebeten, ihre Smartphones zwar lautlos zu stellen, sie aber gleichwohl zu benutzen. Und zwar zur digitalen Bewertung der drei Science-Slams, in

denen Wissenschaftler interessante Botschaften aus den Bereichen Neurobiologie, Sportwissenschaft und Kommunikationsdesign kurzweilig und humorvoll vermittelten. Zwar machten beim ersten Slam nur die Hälfte der Teilnehmenden von dieser Möglichkeit der Abstimmung Gebrauch, doch der reale Applaus durch Handeklatschen, der den drei Slamern und den fünf Referenten zuteilwurde, war insgesamt eindeutig: sehr positives Feedback für eine spannend konzipierte und inhaltsreiche Konferenz mit der Möglichkeit, in etlichen kurzen Pausen miteinander ins Gespräch zu kommen und Networking zu betreiben.



... mit vielen Gelegenheiten zum Austausch

Wolfgang Schmidt-Rosengarten

Pionierprojekt webC@RE war die Initialzündung



Wolfgang Schmidt-Rosengarten, Geschäftsführer der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen

Rund 560.000 Internetabhängige in Deutschland – das war das Ergebnis der 2013 abgeschlossenen PINTA-DIARI-Studie, die vom Bundesgesundheitsministerium in Auftrag gegeben und von der Universität Lübeck durchgeführt wurde. Bezogen auf die Altersgruppen der häufigsten Nutzer war dies vor zwei Jahren bundesweit etwa 1 Prozent der 14- bis 65-Jährigen, also etwa 560.000 Menschen. Auf Hessen dürften davon einige Zehntausend entfallen. Sie tauchen aber in den Suchtberatungsstellen nicht auf. Unter den rund 20.000 Menschen mit Mehrfachkontakten zu hessischen Suchtberatungsstellen wurden 2014 nur wenige hundert mit problematischer Mediennutzung gezählt, wie HLS-Geschäftsführer Wolfgang Schmidt-Rosengarten zur Eröffnung der Fachkonferenz feststellte.

Noch ist Internetabhängigkeit offiziell nicht als Sucht anerkannt. Dies mag ein Grund sein, warum Betroffene ihr eigenes Verhalten nicht als hilfebedürftig einschätzen. Entscheidender aber dürfte ein anderer Grund sein: Die Nutzung elektronischer Medien hat einen anderen gesellschaftlichen Stellenwert als der Konsum von Alkohol oder Drogen. Denn wir alle nutzen beruflich und privat ständig digitale Medien. Wie die PINTA-Studie gezeigt hat, sind durchaus auch ältere Menschen von Internetabhängigkeit betroffen. Und: Internetsucht bedroht Frauen

und Männer, Mädchen und Jungen gleichermaßen. Nur die Art der Nutzung offenbart eine Geschlechterdifferenz: Während (jüngere) Männer sich eher mit Computerspielen befassen, sind Mädchen und Frauen mehr in sozialen Netzwerken aktiv.

Mit abhängigen Mediennutzern in hilfreichen Kontakt zu kommen, vor allem aber präventiv tätig zu sein, gehört zu den Aufgaben der HLS, so Schmidt-Rosengarten. Er dankte deshalb der Techniker Krankenkasse (TK) in Hessen für die intensive und effiziente Kooperation mit der HLS – eine Zusammenarbeit, die bundesweit Pioniercharakter hat.

Als Beispiel hierfür steht das virtuelle Selbsthilfe-Projekt webC@RE, das, finanziert von der TK in Hessen, im Jahr 2013 von der HLS entwickelt und im Mai 2014 von der Bundesdrogenbeauftragten als „Projekt des Monats“ ausgezeichnet wurde.

Die ersten Arbeitsergebnisse des bundesweit einmaligen Selbsthilfeprojektes zu präsentieren, war die Initialzündung für die Tagung, so Schmidt-Rosengarten. Der Suchtexperte Benjamin Wockenfuß, der für webC@RE geforscht und das Projekt entwickelt und gestartet hat, konzipierte auch die Cloud Conference. Obwohl er inzwischen das Arbeitsfeld gewechselt hat und in Köln tätig ist, sei es Wockenfuß ein Herzensanliegen, gemeinsam mit seinem Nachfolger Patrick Durner die Ergebnisse von webC@RE in Frankfurt zu präsentieren.

Schmidt-Rosengarten gab einen Überblick über das Programm der Fachkonferenz, die sich am Vormittag mit der aktuellen Situation befassen und unter anderem auch die Frage aufwerfen wird, ob denn die Suchtberatungsstellen die adäquaten Ansprechpartner für Menschen mit problematischem Internetverhalten sind. Für den Nachmittag stellte Schmidt-Rosengarten spannende Beiträge in Aussicht, die schlicht und ergreifend ALLE angehen: Wie der Medienkonsum unser Verhalten beeinflusst und verändert – diese Frage ist für den Einzelnen und seine Beziehungen ebenso wichtig wie für die gesellschaftliche und politische Entwicklung insgesamt.

Barbara Voß

„Es ist gelungen, das Thema in Hessen zu verankern“



Dr. Barbara Voß leitet die Hessische Landesvertretung der Techniker Krankenkasse

Vor knapp zehn Jahren hat die HLS das Thema „exzessiver Medienkonsum“ als ein Zukunftsthema an die Techniker Krankenkasse (TK) in Hessen herangetragen. Dr. Barbara Voß, Leiterin der Landesvertretung der TK in Hessen, beleuchtete in ihrem Grußwort die Bedeutung des Themas für die TK und die Kooperation mit der HLS.

„Schon vor knapp zehn Jahren war klar, dass Medienkonsum wahrscheinlich in absehbarer Zeit auch Krankenkassen beschäftigen wird. Natürlich haben auch wir die besondere Anziehungskraft dieser neuen Medien beobachtet. Von Abhängigkeit oder Sucht im Zusammenhang mit digitalen Medien zu sprechen, war aber ein weitgehend neuer Ansatz.

Nun, wenige Jahre später, stehe ich hier, mit Smartphone ausgestattet, auf der restlos ausgebuchten ‚HLS Cloud Conference 2015‘, der 2. Fachkonferenz der HLS zu diesem Thema. Wir alle möchten uns über aktuelle Forschungsergebnisse informieren und den Stand der Praxis in den Bereichen Prävention, Beratung und Behandlung erfahren. Zudem sind wir gespannt auf die aktuellen Erkenntnisse zu den Möglichkeiten der virtuellen Selbsthilfe am Beispiel von webC@RE.

Hervorragende Basisarbeit

Seit 2008 leistet die HLS in Hessen, beginnend mit dem Projekt „Netz mit W@bfehlern?“ – als erste Landesstelle für Suchtfragen – hervorragende Basisarbeit, um dem Thema in allen Handlungsbereichen adäquat zu begegnen.

Die Erfahrung zeigt, dass Onlinesucht ebenso schwerwiegende Auswirkungen auf die Betroffenen hat wie beispielsweise Alkoholsucht. Trotzdem sind die bekannten Maßnahmen zur Suchtprävention und -therapie nicht einfach übertragbar. So wurde beispielsweise im Bereich der Selbsthilfe beobachtet, dass klassische Gruppensettings von Betroffenen kaum angenommen werden. Die HLS hat darauf reagiert und mit webC@RE ein spezielles Selbsthilfeangebot gefunden, das Betroffene und Angehörige niedrigschwellig annehmen können.

Für die HLS war es, seit sie sich mit dem Thema beschäftigt, immer selbstverständlich, das Phänomen extensive Mediennutzung zu bearbeiten, ohne die fortschreitende Entwicklung und Nutzung der neuen Medien abzulehnen. Diese grundsätzlich neutrale Haltung finden wir sehr wichtig. Die TK ist eine, schon durch ihre Historie begründet, am technischen Fortschritt interessierte Krankenkasse. Und so nutzen auch wir die neuen Medien für unsere Arbeit und entwickeln neue Online-Produkte nicht nur im reinen Servicebereich, sondern auch im Bereich der Prävention oder für onlinegestützte Coaching-Prozesse. Gleichzeitig sehen wir uns aber natürlich auch in der Pflicht, Fehlentwicklungen im Blick zu behalten und Versicherten zur Seite zu stehen, wenn sie Unterstützung brauchen.

Medien-Abstinenz nicht sinnvoll

Abstinenz von Neuen Medien wäre aus unserer Sicht kein belastbares Lebensmodell für eine Zukunftsplanung in unserer Gesellschaft. Die HLS hat glücklicherweise keine Berührungsängste, sondern lässt uns sogar in dieser Veranstaltung die Vorzüge dieser neuen Medien live erleben.



Nicht ob, sondern wie sich Kinder im Netz bewegen, ist entscheidend. Denn digitale Kompetenz gilt als wichtige Voraussetzung für soziale Teilhabe und berufliche Chancen

Es war und ist eine richtige Entscheidung der Techniker Krankenkasse, Netz mit W@bfehlern? und webC@RE jeweils vom Projektstart an zu unterstützen. Für die vertrauensvolle und immer wieder aufs Neue spannende und konstruktive Zusammenarbeit möchte ich der HLS gerne an dieser Stelle meinen Dank aussprechen: Herr Schmidt-Rosengarten: Besser geht's nicht!

In Schulen, im Bereich von Eltern- und Lehrkräftefortbildung, in Jugendgruppen – um nur einige Bereiche zu nennen – sind Fachleute im Auftrag der HLS unterwegs, um das Thema vor Ort zu platzieren. Sie haben es zudem geschafft, die Inhalte bis in die höchsten politischen Ebenen hineinzutragen. Gerne weise ich an dieser Stelle auf die Auszeichnung von webC@RE, als „Projekt des Monats“ im Mai 2014 durch die Drogenbeauftragte der Bundesregierung hin.

Durch die Initiative der HLS ist es Mitarbeitenden und Kooperationspartnern gelungen, das Thema in Hessen zu verankern. Es wurden Kompetenzen in den Beratungsstellen aufgebaut, Multiplikatoren geschult und es wurde begonnen, ein Bewusstsein in der Bevölkerung für die Bedeutung einer verantwortungsvollen Nutzung der

neuen Medien zu schaffen – und wir haben mit webC@RE sogar ein attraktives Selbsthilfeangebot gefunden.

Kinder in der digitalen Welt

Wie deutlich digitale Medien unser Verhalten und unsere Beziehungen verändern, zeigt besonders auch die vor wenigen Tagen veröffentlichte Studie „Kinder in der digitalen Welt“, die vom Bundesfamilienministerium in Auftrag gegeben wurde.

Befragt wurden Kinder im Alter von 6–8 Jahren und Eltern mit Kindern im Alter von 3–8 Jahren.

Demnach sind bereits mehr als die Hälfte der Achtjährigen regelmäßig online. Von den Sechsjährigen geht fast ein Drittel regelmäßig ins Internet. Und selbst unter den Dreijährigen ist es immerhin schon jedes 10. Kind.

Kinder, die noch nicht lesen und schreiben können, sind über das Erkennen von Symbolen fähig, eigenständig Internetseiten aufzurufen. Laut diesen Ergebnissen ist es wohl in der Praxis keine Frage mehr, ob sich die Kinder im Netz bewegen. Und: Digitale Kompetenz wird von Eltern als eine zentrale Voraussetzung für soziale Teilhabe in der Zukunft gesehen; und damit nicht nur als positiv, sondern sogar als notwendig bewertet.

Je schneller die Entwicklung in der digitalen Welt voranschreitet, umso mehr sind wir gefordert, neben den vielen positiven Seiten auch die weniger guten Effekte frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Die digitale Welt entwickelt sich rasant, aber unter anderem dank der engagierten Arbeit der HLS laufen wir – besonders hier in Hessen – hinsichtlich flankierender Maßnahmen nicht hechelnd hinterher.“

Dong-Seon Chang

Der Mensch: Sozialwesen mit großem Neokortex



Dong-Seon Chang forscht am Max-Planck-Institut Tübingen

„Ich habe Angst vor dem Tag, an dem die Technologie unsere menschlichen Interaktionen übertrumpft. Die Welt wird eine Generation von Idioten bekommen.“ Dieser Satz stammt von Albert Einstein, der 1955 starb. Der geniale Physiker hat vor über 60 Jahren schon geahnt, was auf die Menschheit zukommt.

Das Einstein-Zitat stellte Dong-Seon Chang ans Ende seines Slams über den Reiz des Internets – ein Hinweis darauf, dass auch der Biologe, der am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen forscht, exzessiven Medienkonsum für problematisch hält. Er zog seinen kleinen Sohn als Beispiel für seine These heran, dass Online-Sein eigentlich nur ein Ersatz ist für das, was sich jeder wünscht: den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch.

Worauf fährt unser Gehirn ab? Was macht die Faszination des Online-Seins aus und warum kann sie zur Sucht führen? Mit diesen Fragen befasste sich der Neurobiologe in seinem unterhaltsamen, viertelstündigen Science-Slam.

„Gehirne sind super!“, sagt der Wissenschaftler. Das Faszinierende und Besondere am menschlichen Gehirn sei nicht seine Größe. Das Elefantenhirn ist größer und sogar die Maus schlägt den Menschen, wenn man die Größe des Gehirns im Verhältnis zum gesamten Körper betrachtet. Auch die Tatsache, dass sich der Mensch seiner selbst bewusst ist, sei zwar sehr besonders, so

Chang, aber kein absolutes Alleinstellungsmerkmal: „Andere Lebewesen können es uns vielleicht nur nicht mitteilen, weil sie nicht die Sprache beherrschen, die wir verstehen können.“

Unser Gehirn kann in Millisekunden Informationen analysieren und interpretieren – was aber viele Tiere auch können und was vor allem erfahrungsabhängig ist. Zum Beispiel, so Chang, „sehen für ein deutsches Publikum die Kandidatinnen für eine Miss-Korea-Wahl vermutlich alle ziemlich gleich aus, weil das deutsche Publikum keine Erfahrungen mit der Unterschiedlichkeit der koreanischen Gesichtszüge hat“.

Das wirklich Besondere am menschlichen Gehirn ist, dass es unter allen Lebewesen den größten Neokortex hat. Über die Frage, wie es zu dieser exorbitanten Entwicklung kam, gibt es seit Darwin drei wichtige Thesen. Zwei von ihnen sind aus der Sicht des Neurobiologen zu verworfen: Den großen Neokortex verdanken wir nicht der „sexuellen Selektion“, denn, so Chang, „Intelligenz macht nicht unbedingt sexy“. Und er ist auch menscheitsgeschichtlich noch nicht im Zeitalter der Entwicklung von Werkzeugen, sondern erst später vorzufinden.

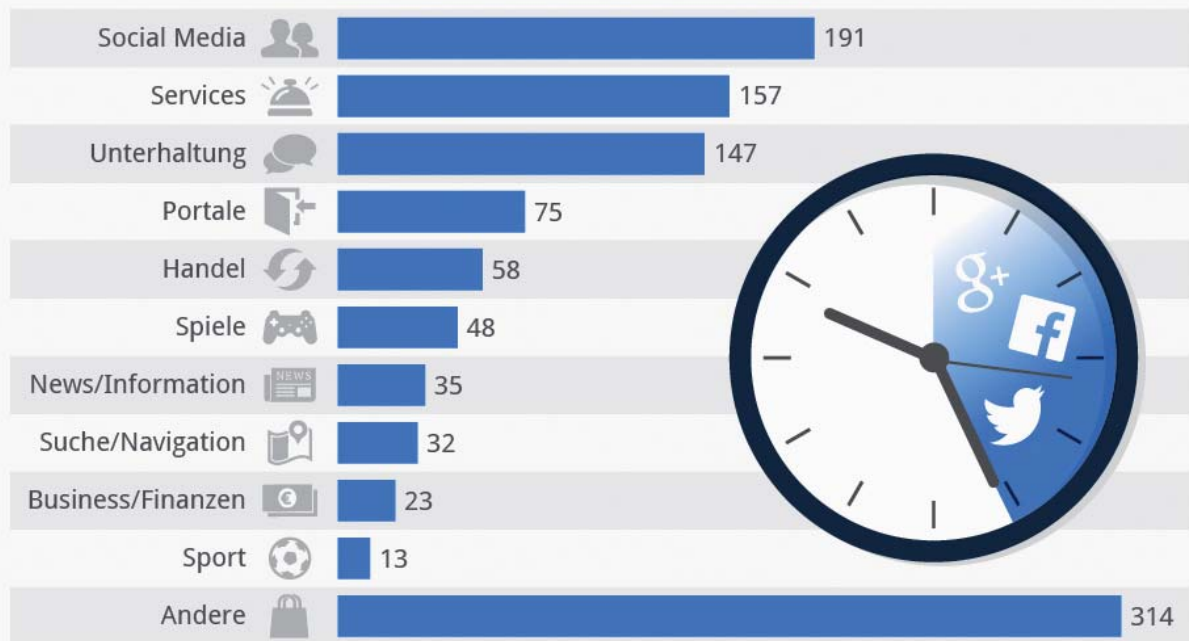
2014 ist das Jahr der Mobilgeräte. Die Absatzzahlen haben neue Rekorde gebrochen, die Verbreitung hat ungeahnte Höhen erreicht. Fast sechs von zehn Deutschen verfügen über ein Smartphone und mehr als jeder Dritte nutzt einen Tabletcomputer. Diese mobilen Geräte sind Treiber der Digitalisierung und Vernetzung im Heim der Verbraucher. *Quelle: bitcom*

Chang vertritt eindeutig die 3. Hypothese: Die Größe des sozialen Netzwerkes korreliert mit der Größe des Neokortex. Einfach gesagt: Weil der Mensch vor allem ein soziales Wesen ist, ist der für das Denken zuständige Teil seines Gehirns so ungewöhnlich groß.

Eine Grafik zu den Inhalten, mit denen sich Menschen online beschäftigen, belegt es: Während sie nur zwei Prozent der Zeit mit Nachrichten oder Suchmaschinen verbringen, investieren sie 22,6 Prozent in soziale Netzwerke.

Social Media frisst die meiste Online-Zeit

Zeit, die deutsche Onliner pro Monat im Internet verbringen nach Kategorien (in Mio. Stunden)*



* bezogen auf September 2013, nur PC, Internetnutzer in Deutschland ab 6 Jahren
Quelle: comScore

statista

Online-Zeit ist Social-Media-Zeit: Die Grafik zeigt, wie viel Zeit deutsche Onliner mit welchen Aktivitäten pro Monat im Internet verbringen

Das digitale Zeitalter bringt eine massive Veränderung mit sich: Die für Menschen so notwendige Interaktion verschiebt sich ins Virtuelle. Chang nannte drei der derzeit beliebtesten digitalen Spiele – Farmville, Candy Crush Saga und Clash of Clouds – und fragte: „Warum spielen wir diese Spiele?“ Die Antwort: wegen des Belohnungseffekts. Durch erfolgreiche Interaktion wird das Belohnungszentrum im Gehirn maximal stimuliert.

Für das, was sie tun, verlangen Menschen nach einem Feedback: „Und das geht online eben schneller als real.“ Was darauf folgt, liegt auf der Hand: Je weniger reale und belohnende Kontakte ein Mensch hat, desto

verlockender der Drang, virtuellen Ersatz zu suchen. Und die Aufgabe von Eltern und Erziehenden liegt ebenfalls auf der Hand: Je mehr sie mit Kindern in direktem Kontakt sind und menschliche Interaktion fördern, desto geringer die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche hauptsächlich ein Online-Sein erleben. Changs Schlussfolgerung wird durch die Erfahrung mit seinem zweijährigen Sohn gestützt: „Natürlich greift auch er schon nach einem Smartphone oder Tablet, wenn er es erreichen kann. Aber er lässt es sofort beiseite, wenn ich mich ihm zuwende. Er bevorzugt eindeutig den direkten Kontakt zum Papa.“

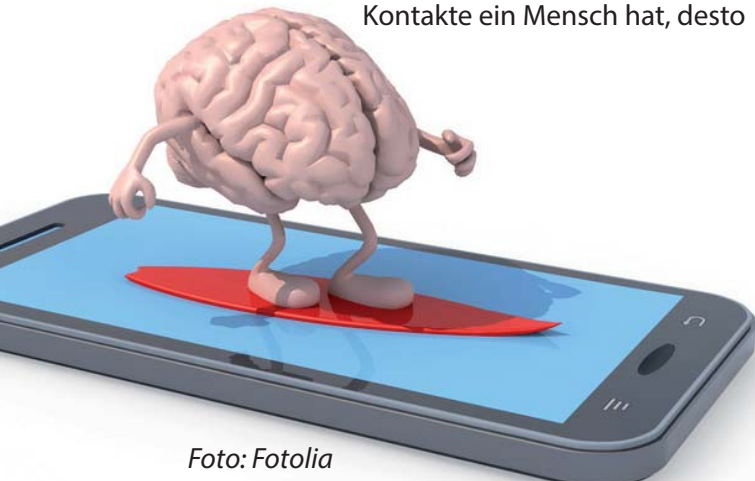


Foto: Fotolia

Referent

Dong-Seon Chang

Biologe am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen
Wankheimer Täle 9
72076 Tübingen

Tel.: 07071 6016 06

E-Mail:

dong-seon.chang@tuebingen.mpg.de

Andreas Gohlke

Internetsucht bald als Krankheit anerkannt?

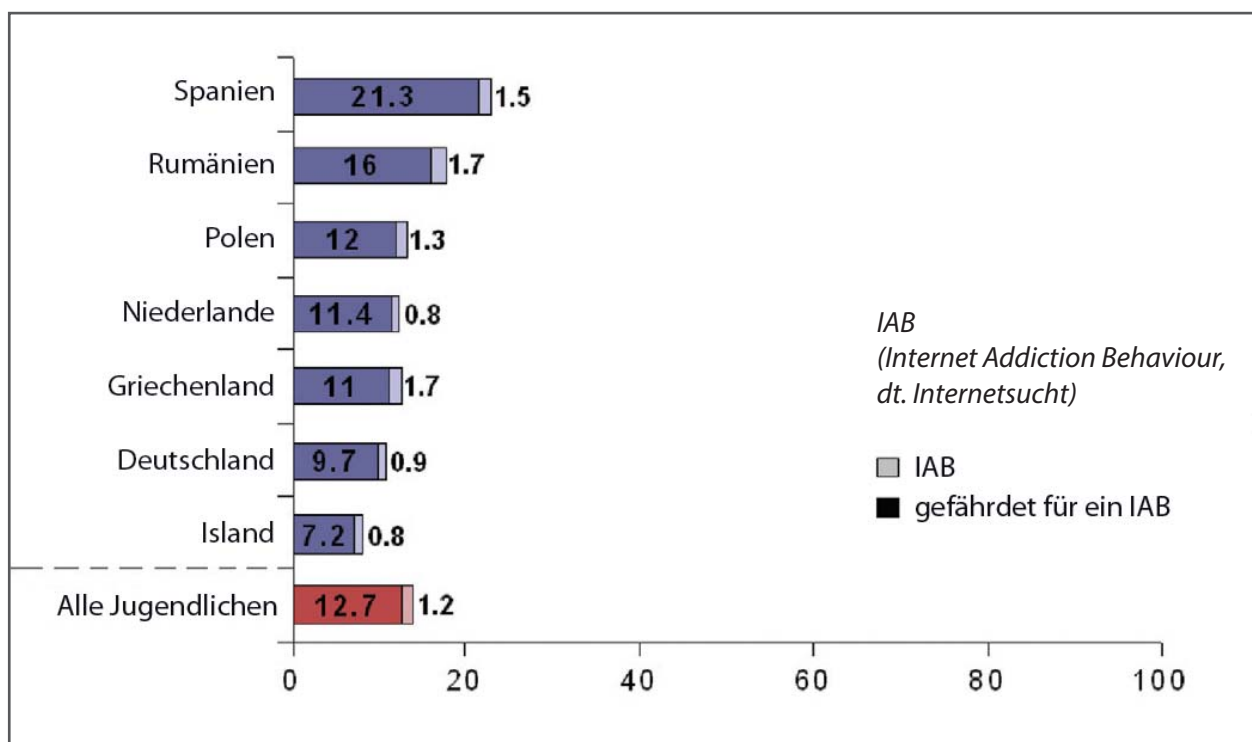


Andreas Gohlke ist Mitarbeiter der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Mainz

Internetabhängigkeit erfüllt nach dem aktuellen Forschungsstand fünf von neun Kriterien einer (Verhaltens-)Sucht, ist aber noch nicht als Krankheit anerkannt. Um den Status einer Krankheit mit entsprechender Diagnose zu erhalten, müsste exzessiver Medienkonsum in das Internationale Klassifizierungsschema für Krankheiten (ICD) aufgenommen werden, was wohl bald geschehen wird. „Die Anerkennung

durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist absehbar“, so Andreas Gohlke, „und damit auch die Finanzierung der Behandlung.“ Der Diplom-Sozialarbeiter, der an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Mainz tätig ist, gab einen Überblick über den Stand der Dinge.

Gohlke nannte weitere Zahlen aus der PIN-TA-DIARI-Studie von 2013, wonach rund 560.000 Menschen zwischen 14 und 64 Jahren als internetabhängig eingestuft wurden. Demnach weisen 4,6 Prozent der Bevölkerung zwischen 14 und 64 Jahren eine problematische Internetnutzung auf. Unter jungen Menschen zwischen 14 und 24 Jahren gelten 2,4 Prozent als abhängige und 13,6 Prozent als problematische Nutzer. 92 Prozent der jungen Internetnutzer sind in mindestens einem sozialen Netzwerk unterwegs, 61 Prozent spielen Computerspiele und 5,9 Prozent Glücksspiele. Hier ist das Risiko von Abhängigkeit am höchsten. Riskante Nutzer sind auch diejenigen, die in sozialen Netzwerken über 500 „Freunde“ haben oder mit Computerspielen mehr als 2,6 Stunden am Tag verbringen.



Andreas Gohlke zeigte Diagramme aus der „Studie über das Internetsuchtverhalten europäischer Jugendlicher“ von 2013, bei der die Unimedizin Mainz mitgewirkt hat

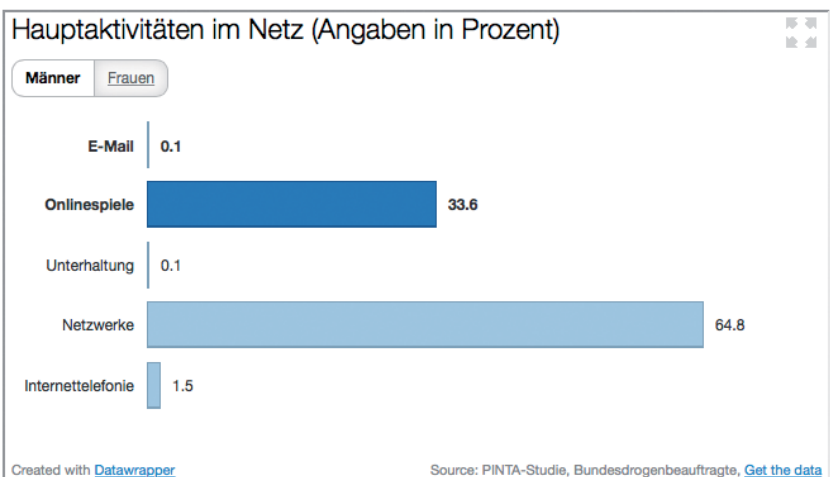
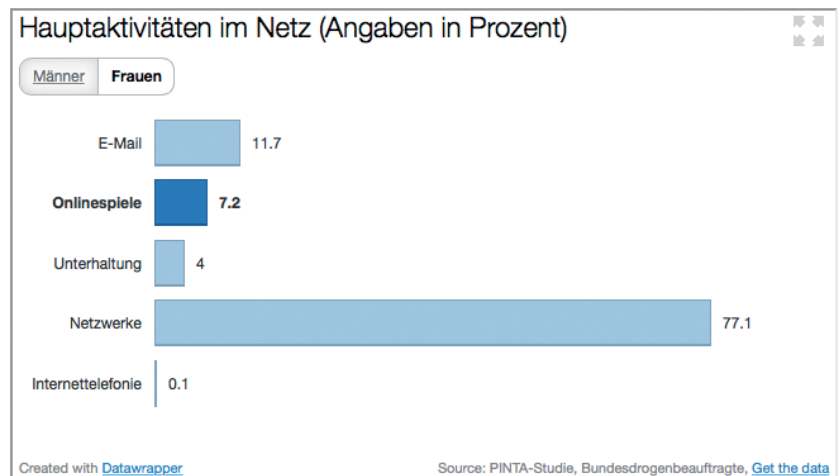
Gohlke zeigte einen europäischen Vergleich zwischen den sieben Ländern Spanien, Rumänien, Polen, Niederlande, Griechenland, Deutschland und Island: Jugendliche dieser Länder gelten in der absteigenden Reihenfolge der Länder als gefährdet: In Deutschland sind es knapp zehn, in Spanien über 20 Prozent.

Welche Hilfsangebote gibt es in Deutschland? Noch viel zu wenige, wenn man dem 2008 gegründeten Fachverband für Medienabhängigkeit folgt, in dem Andreas Gohlke als 1. Vorsitzender fungiert. Die von Gohlke genannten bundesweiten Angebote an Prävention (24), Beratung (84), Behandlung (61) und Selbsthilfe (8) entsprechen dem Befund des Fachverbandes, dass es für Betroffene oft schwierig ist, kompetente ortsnahe Hilfe zu finden.

Unter den Beratungsangeboten unterschied Gohlke

- niedrigschwellige Beratungsangebote durch Suchtberatungsstellen (Klärung & Motivation)
- spezifische Beratung in Fachstellen wie der Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. in Frankfurt und Wiesbaden
- dezidierte Angebote wie Go Onlife, u-r-on, Real Life, webC@RE.

Als Behandlung bei Computer-Spielsucht wird in Deutschland Gohlke zufolge der kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansatz bevorzugt, gefolgt von der Kurzzeitintervention im Gruppensetting und der medikamentösen Therapie mit Antidepressiva und ADHS-Präparaten. Verhaltenstherapeutische Ansätze nannte Gohlke auch als relevant für Online-Sexsucht und Online-Kaufsucht.



„Antidepressiva gegen Internetsucht?“ Gohlkes Antwort: „Ja, aber nur wenn zusätzlich auch eine Depression vorliegt.“

Referent

Andreas Gohlke

Diplom-Sozialarbeiter, Vorsitzender des Fachverbandes Medienabhängigkeit, Mitarbeiter in der „Grüßer Sinopoli-Ambulanz für Spielsucht“ der Universitätsmedizin Mainz Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz Untere Zahlbacher Straße 8

55131 Mainz

Tel.: 06131 1799 78

E-Mail: andreas.gohlke@unimedizin-mainz.de

Angelika Beranek

Nah dran: Das Infocafe Neu-Isenburg



Die Medienpädagogin Dr. Angelika Beranek arbeitet im Infocafe Neu-Isenburg

Gehaltvoll, erfrischend und ermutigend war der Vortrag von Dr. Angelika Beranek. Die Erziehungswissenschaftlerin, die über Cybermobbing und Datenschutz promoviert hat, ist im Infocafe der Stadt Neu-Isenburg tätig.

Sie berichtete über die Arbeit der 2002 eröffneten und städtisch finanzierten Jugendeinrichtung, die das Ziel hat, Medienkompetenz zu vermitteln. Jugendliche haben im Infocafe die

Möglichkeit, Medien und deren Inhalte ihren Bedürfnissen entsprechend effizient zu nutzen, aktiv zu gestalten und so ein tieferes Verständnis und Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln. Die Botschaft, die Angelika Beranek bei der Fachtagung überzeugend vermittelte: Wer Jugendlichen helfen will, muss viel über sie wissen.

Das Infocafe geht davon aus, dass die Medienerziehung ein entscheidender Bereich der Mediensuchtprävention ist. Gegenwärtig machen sich Konflikte in der Familie häufig an der Mediennutzung der Kinder und Jugendlichen fest. Dies kann, wenn nicht rechtzeitig interveniert wird, zu einer Verstärkung der Mediennutzung führen. Jugendliche, die ständig mit negativen Reaktionen ihrer Erziehenden in der realweltlichen Lebenssituation konfrontiert werden, ziehen sich gerne in die Mediennutzung zurück. Besonders dann, wenn diese Konfrontationen eben durch Mediennutzung ausgelöst werden. Sie schotten sich noch weiter ab, was wiederum zu einer noch stärkeren negativen Bewertung der Mediennutzung durch die Erziehenden führt.

Dieser Prozess kann zu einer sich selbst verstärkenden Spirale werden, an deren Ende eine



Foto: David Höpfner

Der Caferaum des Infocafes Neu-Isenburg ist ein beliebter Treffpunkt



Foto: David Höpfner

Jugendliche dürfen im Computerraum eine Stunde spielen, dann ist eine halbe Stunde Pause

exzessive, schädliche Mediennutzung steht, die schwer aufgebrochen werden kann. An diesen Punkten setzt das Infocafe sowohl mit einem offenen Treff als auch mit Beratungs- und Präventionsangeboten an.

Zum Grundverständnis der Arbeit im Infocafe gehöre es, so Beranek, dass Jugendliche ihrem Alter gemäß bestimmte Entwicklungsaufgaben bewältigen müssen. Die damit verbundenen Konflikte machen sich gegenwärtig oft an den Medien fest. „Das ist normal“, stellte Beranek fest.

Sie lud die Zuhörenden ein, sich an ihre eigene Jugendzeit zu erinnern. Eine typische Entwicklungsaufgabe – die Ablösung vom Elternhaus – war vor einigen Jahrzehnten noch viel leichter als heute. Man musste nur laute Musik auflegen und hatte sofort den Beweis: Davon haben die Eltern keine Ahnung!

Medien als Form der Abgrenzung

Heute aber, so Beranek, treten viele Eltern selbst sehr jugendlich auf. Auf der Suche nach Abgrenzung drängen sich die neuen Medien den Jugendlichen förmlich auf: „Und wenn die Eltern dann schreien: ‚Du sitzt ja schon wieder am PC!‘, dann haben die Jugendlichen ihr Ziel erreicht“, so Beranek: „Sie haben sich als Jugendliche definiert“.

Sich mit anderen Jugendlichen zu vernetzen, sei eine weitere wichtige Entwicklungsaufgabe für Heranwachsende. Ideal geeignet dafür sind kostenlose Online-Dienste wie Instagram. Erwachsene, die sich über das Medium aufregen, das ihr Kind benutzt, ohne die wichtige soziale Interaktion zu bedenken, die das Kind damit realisiert, haben ein Problem: Sie wissen nicht, worum es den Jugendlichen geht. Auch hierfür gab Angelika Beranek ein einfaches Beispiel:

„Stellen Sie sich vor, ein junges Mädchen geht zum ersten Mal mit einer Freundin Eis essen, die sie sich als ‚beste Freundin‘ wünscht. Das Mädchen postet anschließend ein Foto der Eisbecher mit der Info ‚War eben Eis essen mit xy‘. Jetzt, nachdem sie es öffentlich mitgeteilt hat, wird sie nervös, denn die Bewertung wird schnell erfolgen: Wie wird die Freundin reagieren? Schickt sie ein Like, einen abfälligen Kommentar oder wird sie es ignorieren? ... In diesem Moment kommt die Mutter hinein, fängt an zu schimpfen und nimmt der Tochter das Handy weg. Die Tochter wird wütend und aggressiv, die Mutter meint: ‚Mein Kind ist süchtig.‘“

Für Fälle wie diesen bietet das Infocafe das Projekt „Medien-Update“ an, in dem Mitarbeitende des Infocafes als Mittler zwischen Kindern und Eltern bei Konflikten rund ums Internet fungieren.



Foto: David Höpfner

Die Mitarbeitenden lernen viel von den Jugendlichen: Warum sie das tun, was sie tun

Der erste Schritt: Der Jugendliche führt ein bis zwei Wochen ein Medien-Tagebuch. Auf der Basis dieser Information kann dann ein gemeinsames Gespräch zwischen einem Mitarbeiter, dem Jugendlichen und den Eltern stattfinden. „Die Entscheidung darüber bleibt bei den Jugendlichen selbst“, betont Beranek, die die Mediennutzung von Jugendlichen in 80 Prozent aller Fälle als normal bezeichnet.

Auf die Rückfrage, was denn „normal“ sei, erklärte die Referentin, dass immer das Gesamtbild betrachtet werden müsse. Entscheidend sei die Mischung mit anderen Aktivitäten. Beranek nannte als Beispiel einen Jugendlichen, der oft fünf Stunden am Tag spielt, „aber außerdem macht er Sport, ist gut in der Schule, räumt sein Zimmer alleine auf. Alles o.k.“

Dossiers für Eltern

Das Infocafe bietet Dossiers zu interessanten Themen an, die Eltern sich herunterladen können, zum Beispiel „Das erste Smartphone“. Dieses sollte übrigens, so Beranek, dem Kind nicht mit den Worten überreicht werden: „Damit kannst du mich immer erreichen“, denn so werde ungewollt vielleicht die Botschaft vermittelt: Das Smartphone ist dein Bodyguard, so kann dir gar nichts passieren.

Neben Angeboten für spezielle Zielgruppen wie das wöchentliche Treffen für Kinder im dritten und vierten Schuljahr, die sich 45 Minuten lang mit der Rettung der vom Internet bedrohten außerirdischen Digitalis beschäftigen, gibt es den normalen Clubbetrieb mit Cafe-Raum und Computerraum. Die Regel hier: Man darf eine Stunde spielen, dann ist eine halbe Stunde Pause.

Verhandlungsspielraum – zum Beispiel fünf Minuten länger – ist drin, aber nur dann, wenn rechtzeitig verhandelt wird, „nicht unmittelbar vor dem Zeitablauf“, betont Beranek. „Das Ziel dabei ist, dass die Jugendlichen dieses Verhalten auf Zuhause übertragen.“

Das Infocafe macht auch Workshop-Angebote für Schulklassen, zum Beispiel zum Thema WhatsApp: „Da wird zum Beispiel verabredet, um welche Zeit abends Schluss sein soll. Und die Schüler/-innen denken sich die ‚Strafe‘ für diejenigen aus, die nach der Deadline noch öfter als dreimal etwas schreiben: Die müssen einen Kuchen mit in die Schule bringen.“

Ist ein Bus voller Jugendlicher, die auf ihren Smartphones herumwischen, wirklich so viel anders als ein Zugabteil voller zeitungslesender Erwachsener vor 100 Jahren? Die Zuhörer beantworten den Bilder-Vergleich aus dem Publikum mit Lachen.

Was tun die Mitarbeiter des Infocafes, wenn sie riskantes Verhalten bei einem Jugendlichen wahrnehmen, der ein Gespräch mit den Eltern ablehnt? Sprechen sie dann trotzdem die Eltern an? „Nur wenn eine Gefährdung des Kindeswohls vorliegt“, sagt Beranek. Das Infocafe hält sich an den Jugendschutz und bietet nur Spiele an, die für die jeweiligen Altersgruppen zugelassen sind. Wenn jemand privat aber andere Spiele nutzt? „Dann sprechen wir den Jugendlichen an und versuchen zu erfahren, was ihn daran interessiert.“

„Die Arbeit ist toll“, resümiert Angelika Beranek, „denn wir lernen so viel über die Jugendlichen: Warum sie das tun, was sie tun.“

Referentin

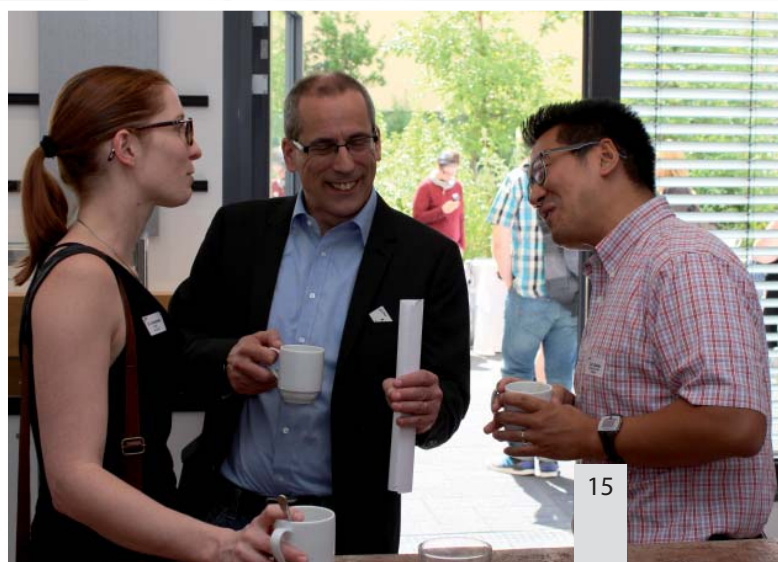
Dr. Angelika Beranek

Medienpädagogin, Dozentin an der PH Schaffhausen und Lehrbeauftragte, Bloggerin über medienpädagogische Themen, Mitarbeiterin im Projekt „Digitale Helden“, seit 1.9.2015 Professorin für Angewandte Sozialwissenschaften an der Hochschule München

Magistrat der Stadt Neu-Isenburg
Hugenottenallee 53 63263, Neu-Isenburg
Infocafe Pfarrgasse 29
Tel.: 06102 2099 29
E-Mail: info@angelika-beranek.de



Breaks mit Snacks & Talks



Patrick Durner, Benjamin Wockenfuß

Kontakt im Netz: Das HLS-Projekt webC@RE



Der Medienpädagoge Patrick Durner ist seit April 2015 bei der HLS zuständig für das Projekt webC@RE



Der Suchttherapeut Benjamin Wockenfuß, inzwischen bei der Drogenhilfe Köln tätig, hat das Projekt webC@RE entwickelt und gestartet

Warum tauchen so wenige Internetabhängige in Beratungsstellen auf? Die Hypothese, die die HLS zu dieser Frage aufgestellt hat, klingt einleuchtend: Wer abhängig ist, hängt fest im Netz – und geht kaum noch vor die Tür. So kam die HLS auf den Gedanken, ein aufsuchendes Angebot im Internet zu organisieren. Über das von der TK in Hessen finanzierte virtuelle HLS-Selbsthilfeprojekt webC@RE berichteten Benjamin Wockenfuß und Patrick Durner.

Den wissenschaftlichen Hintergrund hat der Suchttherapeut und Sozialarbeiter Benjamin Wockenfuß 2013 selbst erarbeitet. Er untersuchte im Auftrag der HLS die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen für Menschen mit einem dysfunktionalen oder pathologischen Gebrauch von PC und Internet, indem er Betroffene – Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Onlinesucht, Mannheim und Suchthilfe-Experten deutschlandweit – interviewte. Auf der homepage www.hls-webcare.org sind die Ergebnisse zusammengefasst. „In den Gesprächen mit Betroffenen habe ich großen Leidensdruck wahrgenommen“, berichtete Wockenfuß.

Bei Menschen mit Online-Abhängigkeit tritt das reale Erleben in den Hintergrund und die Zeitwahrnehmung innerhalb der virtuellen Welt verzerrt sich. „Das ist kein Wunder, denn in vielen Spielen ‚durchlebt‘ man virtuell ein Jahr,

während man faktisch zehn Stunden vor dem PC verbringt“, so Wockenfuß. Die Folgen sind soziale Isolation und eine mangelhafte Kommunikation mit anderen Menschen. Das „Ich“ des Betroffenen erfahre eine Spaltung: Das reale Ich werde als schwach, das virtuelle Ich als stark erlebt, denn es erfahre im Spiel Anerkennung und Belohnung.

Aus diesen Erkenntnissen wurde webC@RE als griffiges und einfaches Online-Angebot entwickelt, das keine Alternative zur realen Selbsthilfegruppe sein will, sondern vielmehr eine Brücke zur realen Offline-Welt, die diese mit positiven Inhalten auflädt, wie Wockenfuß erklärte.

Die Website ging im Oktober 2013 online und verzeichnete bis zum Ende desselben Jahres Kontakte zu zwölf Betroffenen und fünf Angehörigen. Im Jahr 2014 stiegen die Nutzerzahlen an auf 93 Betroffene und 35 Angehörige.

Der Schritt, mit Betroffenen in näheren Kontakt zu treten, folgte 2014 via Skype: Benjamin Wockenfuß lud alle Betroffenen ein zu schreiben, zu telefonieren oder auch mit Bild zu skypen. So entstanden drei Gruppen, die sich einmal wöchentlich oder 14-täglich via Skype trafen und austauschten.

Ende 2014 verließ Benjamin Wockenfuß die HLS und ging nach Köln. Er verabschiedete sich von



*Das reale Ich wird schwach erlebt,
das virtuelle Ich erscheint stark
– eine Täuschung, die mit der
Abhängigkeit von Computerspie-
len oft einhergeht*

Fotos: Fotolia
Bearbeitung: Hans Schlappa

den Nutzern und erklärte ihnen, dass die Arbeit unterbrochen, aber fortgesetzt wird. Bis zu seinem Ausscheiden gab es eine Nutzerin, die an ihrem Wohnort ein reales Selbsthilfe-Angebot wahrgenommen hat.

Hier die von Wockenfuß ausgewerteten Informationen über die bisherigen Nutzer von webC@RE:

- Die Altersgruppen zwischen 12 und 40 Jahren sind alle fast gleich stark vertreten.
- Die Geschlechter verteilen sich auf 30 Prozent Frauen und 70 Prozent Männer.
- Gefesselt sind die Nutzer zu 55 Prozent von Online-Rollenspielen, an denen sich mehrere tausend Spieler beteiligen, die übrigen verteilen sich auf soziale Netzwerke (28%), Action-Spiele (13%) und virtuelle Sportwettkämpfe (4%).
- Zu 60 Prozent wurden die Betroffenen durch Zeitungen (Print oder Online) auf webC@RE aufmerksam. 18 Prozent kamen durch eigene Recherche auf die Seite, 12 Prozent durch soziale Medien, 8 Prozent über Angehörige.

Im April 2015 hat der Diplom-Pädagoge Patrick Durner die Nachfolge von Benjamin Wockenfuß angetreten. Der Medienpädagoge gab einen Ausblick auf die weitere Arbeit. Durch intensive Pressearbeit soll webC@RE wieder ins Bewusstsein gebracht werden, außerdem klinkt sich Durner in viele Internetforen und über YouTube ein, um über das webC@RE -Angebot zu informieren.

Erstmals wird die HLS mit einem Stand auf der „gamescom“, der weltweit größten Messe für interaktive Spiele, vertreten sein. Auf der 5. Mediensucht-Konferenz in Berlin wird Durner im November 2015 einen Workshop anbieten. Sein Ziel ist es, über webC@RE möglichst viele Gruppentreffen zu moderieren. Neben der Tätigkeit für die HLS, die er in Teilzeit ausübt, arbeitet Patrick Durner freiberuflich als Medienpädagoge und nutzt diese Aktivitäten auch, um auf webC@RE aufmerksam zu machen.

Referenten

Patrick Durner

Projektkoordinator webC@RE,
Diplom-Pädagoge, Medienpädagoge
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
(HLS)
Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt
Tel.: 069 7137 6777
E-Mail: pd@hls-online.org

Benjamin Wockenfuß

Suchttherapeut (M.Sc.)
Drogenhilfe Köln Projekt gGmbH
Krefelder Str. 5, 50670 Köln
Tel.: 0221 1368 72
E-Mail:
b.wockenfuss@bewo.drogenhilfe-koeln.de

Stefan Schneider

Der Mensch muss laufen



Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider forscht an der Deutschen Sporthochschule Köln

Um Bewegung als präventive Maßnahme gegen Mediensucht ging es beim zweiten Science-Slam. Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider ist Sportwissenschaftler, Theologe und Neurowissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er beobachtet, wie psychische Probleme durch Medienkonsum verstärkt werden – und wie man dem durch Bewegung entgegenwirken kann.

Schneider eröffnete seinen Slam mit einem Foto: Ein dickes Kind, das mit ausdruckslosem Gesicht im Sessel hängt und Fernsehen guckt, Knabberzeug und Limo sind auch dabei. „Couchpotato“ ist der amerikanische Slang-Ausdruck dafür.

Einen Lacher bekam Schneider für den kommentierenden Spruch: „Dicke Kinder sind schwerer zu

kidnappen“. Ernsthafter bemerkte er allerdings, dass Ferienreisen mit jüngeren Kindern heutzutage angenehmer für die Eltern sind als ehemals: Man gibt jedem ein Tablet mit PC-Spielen – und stundenlang ist Ruhe. Richtig ernst war es ihm mit der Feststellung: „Mensch sein heißt in Bewegung sein.“

Um sich weiterzuentwickeln, habe sich der Mensch immer bewegen müssen, so Schneider. Einen Einschnitt gab es ab Mitte der 1980er-Jahre, vor etwa 30 Jahren habe das Zeitalter der Bewegungsmangelerkrankungen begonnen. Die für den Sportwissenschaftler keineswegs überraschende Folge: Seit den 1990er-Jahren nehmen die psychischen Diagnosen und die Fehlzeiten bei Berufstätigen aufgrund psychischer Erkrankungen stark zu. Die These, die daraus folgt, ist schlüssig: Geist und Seele nehmen Schaden, wenn ein Mensch sich zu wenig bewegt.

Der Stress, über den allenthalben geklagt wird, ist ein typisches Phänomen des Medienzeitalters, denn intensive Mediennutzung sorgt durch Reizüberflutung des Gehirns für Stress. Die Hirnregion, die dabei besonders angesprochen wird, ist der präfrontale Kortex, der für kognitive und emotionale Funktionen zuständig ist. Für guten Ausgleich könne Bewegung sorgen, die den motorischen Kortex in der Mitte des Gehirns anspricht. Bewegung fährt den präfrontalen Kortex herunter, vergleichbar dem Reset eines Computers, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist. Als Resultat kann man anschließend wieder sehr viel besser denken.

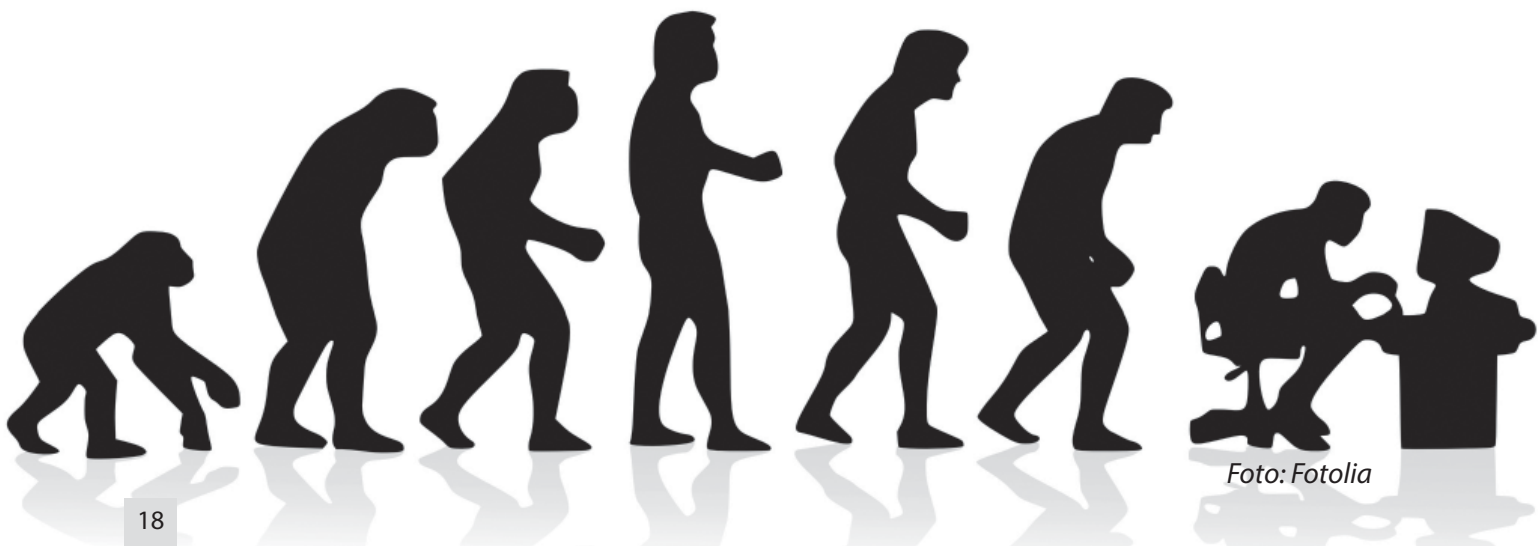
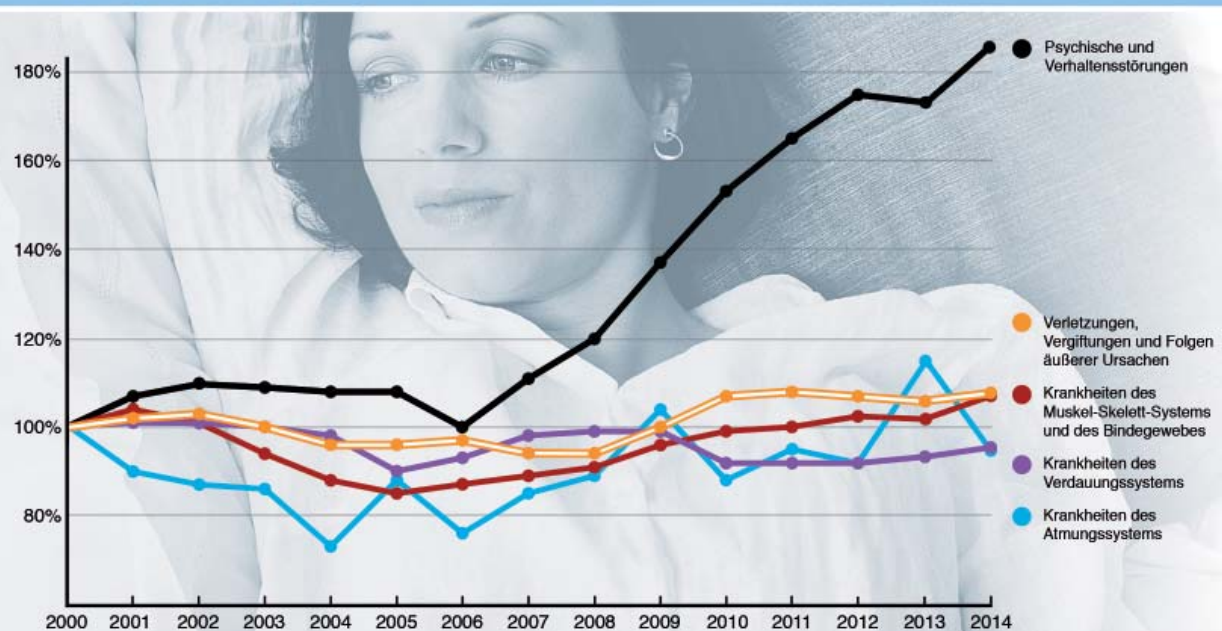


Foto: Fotolia

Immer mehr Fehltage wegen psychischer Erkrankungen

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltage im Jahr 2000 = 100%)



Grafik/Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2015

Die Fehltage von Berufstätigen aufgrund psychischer Erkrankungen sind seit den 1990er Jahren rapide angestiegen. Stefan Schneider bringt dies mit dem Bewegungsmangel in Verbindung, der seit den 1980er Jahren in Deutschland registriert wird

Stefan Schneider hat als Wissenschaftler das Projekt MARS 500 begleitet, bei dem sich 2010 sechs Astronauten in Moskau für 520 Tage auf eine virtuelle Raumfahrt zum Mars begaben. Schneider untersuchte dabei die psychophysiologische Leistungsfähigkeit der Crew, für die die Sporthochschule Köln das Sportprogramm konzipiert hatte.

In dem bislang längsten Weltraum-Simulationsexperiment ging es vor allem um Stressresistenz, denn die sechs Männer waren eineinhalb Jahre in der Weltraumkapsel isoliert und auf engem Raum zusammen. Stefan Schneider teilte in Frankfurt nur ein wichtiges Ergebnis mit: Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Psyche finden sich nur dort, wo Sport und Bewegung auch Spaß machen.

Sein Tipp für Eltern und Pädagogen ist also wichtig: Finden Sie Sportarten, die Kindern Spaß machen! 20 bis 30 Minuten am Tag reichen schon aus, um Stress abzubauen.

Schneider schloss mit einem Zitat des tschechischen Leichtathleten Emil Zátopek (1922–2000), der als Langstreckenläufer und Olympiasieger mehrfacher Weltrekordler war: „Vogel muss fliegen, Fisch muss schwimmen, Mensch muss laufen“. Für seinen Vortrag bekam er viel Applaus, das Ergebnis der digitalen Bewertung ergab die Schulnote 1,3.

Referent

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider

Sportwissenschaftler, Theologe und Neurowissenschaftler am Institut für Bewegung und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule in Köln

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf, 50933 Köln
Tel.: 0221 4982 7520
E-Mail: schneider@dshs-koeln.de

Dorothee Mücken

Bieten Suchtberatungsstellen zu wenig adäquate Hilfen?



Dorothee Mücken leitet die nordrhein-westfälische Landesstelle Sucht in Köln

Ist die Suchtberatung die adäquate Anlaufstelle für Medienabhängige? Zu Recht versah Dorothee Mücken das Thema ihres Vortrags mit einem Fragezeichen. Die große Differenz zwischen der Zahl der Menschen mit pathologischem Internetgebrauch und der Anzahl derer, die eine Suchtberatungsstelle aufsuchen, zwingt zu Nachfragen. Dorothee Mücken, Geschäftsstellenleiterin der Landesstelle Sucht in Nordrhein-Westfalen, stellte vier Hypothesen auf und warb für intensive Kooperation.

Wenn in Hessen in der schon erwähnten PINTA-Studie ca. 40.000 Internetabhängige gezählt wurden, derzeit aber nur einige Hundert in Suchtberatungsstellen auftauchen, dann liegt das ja wohl nicht an den Suchtberatungsstellen, meint Dorothee Mücken, und stellte selbstironisch fest: „Wir sind doch so ehrgeizig.“

Ihre 1. Hypothese zur großen Differenz zwischen Betroffenen und Hilfesuchenden – „Das Krankheitsbild Mediensucht ist zu jung“ – verwarf Mücken schnell als wenig überzeugend. Sie unterstrich jedoch den Erfahrungswert, dass Menschen in der Regel erst Beratung in Anspruch nehmen, nachdem sie sich zehn Jahre mit einem Problem herumgeschlagen haben.

Wichtige Aspekte enthielt ihre 2. Hypothese: „Wir haben blinde Flecken.“ Insgesamt schaute der Suchtbereich beim Thema Medien noch nicht genau genug hin, stellte Mücken fest. Die Heterogenität der Zielgruppe (Menschen zwischen 14 und 64 Jahren) erschwere die differenzierte Wahrnehmung. Außerdem fehle es an störungsspezifischer Behandlung, stattdessen würden häufig die Begleitstörungen behandelt, nämlich Depression, Angststörungen, stoffgebundene Abhängigkeiten, ADHS und Asperger-Syndrom sowie Persönlichkeitsstörungen.



Ein interessantes Publikum



Foto: Fotolia

Das Thema Mediensucht erfordert Vernetzung und Kooperation und – wie Dorothee Mücken mit diesem Bild veranschaulichte – die Bereitschaft, über den jeweils eigenen Horizont hinauszudenken

Auf die Frage der 3. Hypothese: „Wir bieten viel – auch das Richtige?“ fand Dorothee Mücken die Antwort, dass Suchtberatungsstellen von Leuchtturm-Projekten lernen müssen, die es bereits gibt. Sinnvoll sei es, nicht nur in Komm-Strukturen zu verharren, sondern Netzwerke und Kooperationen aufzubauen mit Jobcentern, der Agentur für Arbeit und Familienberatungsstellen. Außerdem müssten leichtere Zugänge für Hilfesuchende und spezifische Anlaufstellen für unterschiedliche Zielgruppen und geschlechterspezifische Hilfen angeboten werden. Letztlich fehle es auch an Finanzierungsmodellen, was mit der ausstehenden Anerkennung von Mediensucht als Krankheit zusammenhänge. Mücken warb eindringlich dafür, „über den Tellerrand zu schauen“, und nannte beispielhaft das Fachforum Mediensucht Hessen.

Das Fachforum Mediensucht entstand durch eine Initiative des Infocafes Neu-Isenburg, wo 2004 die ersten Jugendlichen mit exzessivem Medienkonsum in Erscheinung traten. Als 2008 das Thema immer stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rückte und sich somit mehr Institutionen damit befassten, lud das Infocafe alle Interessierten aus regionalen und überregionalen Projekten und Initiativen zu einem Treffen ein, an dem 37 Fachleute unterschiedlicher Disziplinen teilnahmen. Daraus entstand das Fachforum Mediensucht

Hessen (www.fachforum-mediensucht.de). Das Fachforum wird maßgeblich vom Verein LogOut e.V. und dem ehemaligen HLS-Mitarbeiter Thomas Graf mitbetreut. Die Mitglieder des Forums treffen sich 3–4 mal pro Jahr.

In ihrer 4. Hypothese stellte Dorothee Mücken fest: „Verhaltenssuchte haben immer noch ein Imageproblem.“ Will sagen: Anders als bei stoffgebundenen Abhängigkeiten ist Mediensucht schwerer zu erkennen, weil der Gebrauch von Medien für die meisten Menschen zum (Berufs-) Alltag gehört und auch positiv besetzt ist. Hier fehle es noch an Sensibilisierung, Aufklärung und Forschung. Das Resümee von Dorothee Mücken: „Das Thema Mediensucht ist noch neu, der Aufbau von Kooperationen notwendig. Uns erwartet eine spannende Reise.“

Referentin

Dorothee Mücken

Geschäftsstellenleiterin
Landesstelle Sucht NRW
c/o Landschaftsverband Rheinland
Dezernat 8
50 663 Köln
Tel.: 0221 8097 794
E-Mail: kontakt@landesstelle.sucht.nrw.de

Fabian Hemmert

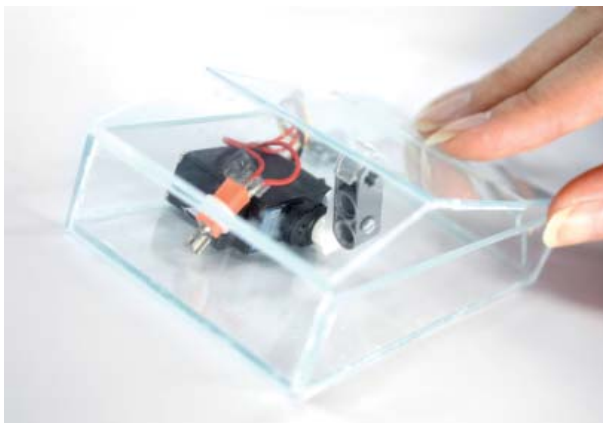
Informationskonsum ist wie Essen – zu viel ist ungesund



Dr. Fabian Hemmert ist Designforscher an der Universität der Künste in Berlin

In die zukünftige Kommunikation mit elektronischen Medien gab der Designforscher Fabian Hemmert in seinem Science-Slam bedenkenswerte Einblicke. Der promovierte Ingenieur beschäftigt sich am Design Research Lab der Berliner Universität der Künste mit der Schnittstelle von Mensch und Kommunikationsmittel. Er hat in einem experimentellen Projekt ein Handy mitentwickelt, das auf emotionale Weise mit seinem Nutzer kommuniziert. Sein Wunsch aber ist: Menschen sollen nicht wie Computer funktionieren. Sie sollen Menschen bleiben.

„Wie begreift unser Körper die digitale Welt?“ Das verrät uns die Sprache, wie Hemmert beobachtet



Hübsch anzusehen ist das Forschungshandy nicht ...

hat. „Wir benutzen gern körperliche Metaphern und Bilder, die sinnliche Vorstellungen vermitteln, wenn es um die digitale Kommunikation und die entsprechenden Geräte geht. So werden wir beispielsweise von E-Mails zugeschüttet, bewegen uns auf der ‚Datenautobahn‘, unser Speicher ist voll, der Akku gibt den Geist auf, der PC hat sich einen Virus eingefangen ...“

Diese Feststellung führt Hemmert zu der Vermutung, dass unser Informationskonsum sich vielleicht analog zu unserem Nahrungskonsum entwickeln wird. Der Begeisterung für Fastfood, das seit den 1990er-Jahren boomte, stehen viele inzwischen skeptisch und mit einem gesteigerten Bewusstsein für die Qualität unserer Nahrung gegenüber. Eine ähnliche Entwicklung erwartet Hemmert auch für den Umgang mit Information, der gegenwärtig noch im Fastfood-Zeitalter stecke. Er hält den Supermarkt für die ideale Angebotsform: Hier findet man Fastfood ebenso wie gesunde Lebensmittel, die man mit Bedacht zubereitet und zu sich nimmt.

Wichtigste Ressource: Aufmerksamkeit

Dass elektronische Geräte immer schneller werden, nütze uns Menschen nicht viel, so Hemmert, denn mehr und mehr Informationen aufzunehmen, werde uns nicht glücklicher machen. Aufmerksamkeit sei angesichts der Informationsflut zu unserer wichtigsten Ressource geworden – und Aufmerksamkeit funktioniere am besten,



... aber es kann sich bewegen und quasi Gefühle seinem Nutzer gegenüber ausdrücken ...



... zum Beispiel „die Zähne zeigen“, wenn es zu oft zum Einsatz kommt

wenn wir uns auf eine Sache fokussieren. Hemmert machte das an einer einfachen praktischen Übung klar: Er bat die Zuhörenden, zunächst schnell von 1 bis 10 zu zählen und danach das Alphabet von A bis H aufzusagen. Das klappte bestens. Ins Chaos aber geriet die Versammlung, als es galt, beide Aufgaben zu kombinieren, also A-1, B-2, C-3 etc. fehlerfrei hintereinander zu bringen. Das scheiterte und endete in Gelächter.

„Ebenso wie wir unser Essverhalten hinterfragen sollten, müssten wir es auch mit unserem Gebrauch von Handy, Tablet und Computer tun“, meint Hemmert. Essen wir, weil wir Hunger haben? Oder aus sozialen Gründen, Frust und Langeweile? Sein Rat: „Killen wir Momente von Langeweile, Schwäche und Einsamkeit nicht durch Telekommunikation! Denn sie sind wichtig und bieten die Chance, dass wir uns selbst begegnen“.

Wie könnte die elektronische Kommunikation in Zukunft gut laufen? Hemmert meint: „Gut wäre es, wenn es läuft wie beim Auto. Wer Carsharing nutzt, hat sich vom Statussymbol Auto verabschiedet.“ Bezogen auf Kommunikation und unseren Umgang mit elektronischen Medien könnte dies heißen: Geräte zweckdienlich zu benutzen, anstatt sie aus Imagegründen zu besitzen und sie ständig gegen ein neueres, schickeres Modell auszutauschen.

Die Befürchtung, dass die Zukunft eine noch engere Verbindung von Mensch und Maschine

bringt, plagt ihn dennoch: „Auch wenn Computer unserem Körper immer näher kommen, dürfen wir dennoch nicht zu Computern werden. Wir sollten Menschen bleiben.“

Gleichwohl hat sich Hemmert in der Forschung mit einem „menschlicheren“ Handy beschäftigt. Er zeigte Bilder von einem Smartphone, das auf den Nutzer reagiert: Es klappt freudig auf, wenn die Hand des Eigentümers sich nähert; es verdreht die Augen, wenn der Nutzer schon nach fünf Minuten wieder nach ihm greift. Und wenn er noch öfter ankommt, zeigt es auch mal Zähne.

„Tamagotchi“ fiel etlichen Zuhörern dazu ein, das elektronische Spielzeug aus Japan, welches ein virtuelles Küken darstellt, um das man sich nach dem Schlüpfen wie um ein echtes Haustier kümmern muss. Die Lust auf ein solches Haustier-Handy schien im Saal eher gebremst. Sehr gut fanden die Teilnehmenden jedoch den Vortrag: Hier vergaben sie die Note 1,1.

Referent

Dr.-Ing. Fabian Hemmert

Designforscher

Manteuffelstraße 50

12103 Berlin

Tel.: 0160 9049 0444

E-Mail: fabian.hemmert@gmail.com

Andreas Bell

Eine krank machende Gesellschaft



Dr. Dr. Andreas Bell arbeitet für das Erzbistum Köln

Zum Abschlussvortrag der inhaltsreichen Tagung begrüßte Wolfgang Schmidt-Rosengarten den Theologen, Philosophen und Chemiker Andreas Bell. Der versierte Redner mit zwei Dokortiteln ist Diakon und als Referent für den Dialog mit den Wissenschaften im Erzbistum Köln tätig. Bells Fazit ließ an Eindeutigkeit nichts zu wünschen übrig: „Unsere Gesellschaft ist so aufgebaut, dass wir krank werden.“

Wie verändert die Digitalisierung unsere Gesellschaft? Das war die Frage, zu der Andreas Bell in freiem Vortrag seine Gedanken mit den Zuhörenden teilte. Seine erste Antwort: „Nix. Es ändert sich nicht viel, es wird nur alles anders“,

ließ die Lauschenden bereits stutzen. Gestützt auf den Verhaltensforscher Konrad Lorenz (1903 bis 1989) verdeutlichte Bell, dass es eine Grundeigenschaft des Menschen ist, immer auf der Suche nach Neuem zu sein. „Neophilie“, die Liebe zum Neuen, ist der Begriff, den Konrad Lorenz für diese Besonderheit des Menschen fand.

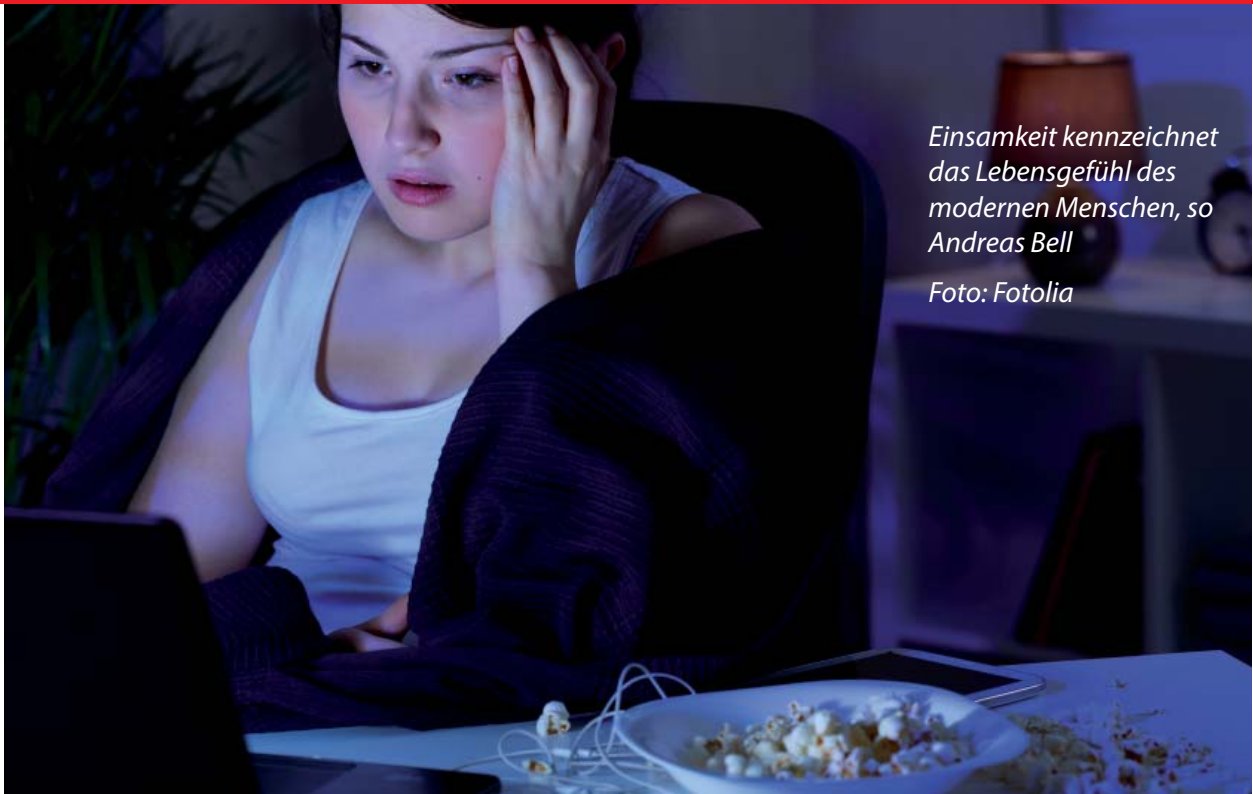
Auf die Neophilie des Menschen setze unsere konsumorientierte, kapitalistische Wirtschaftsordnung, so Bell: Ständig würden neue Bedürfnisse erzeugt, ohne dass jemals Befriedigung eintrete. Unsere Wirtschaft funktioniere demnach geradezu suchterzeugend und lebe von Konsumenten, die sich selbst nicht gut finden, sondern dem Wahn unterliegen, sich ständig optimieren zu müssen: „Du bist nicht gut genug. Du kannst noch besser werden. Du bist nicht schön genug. Du bist nicht liebenswert“ – diese Botschaften würden uns durch die Werbung suggeriert mit dem Ziel, dass wir etwas Neues kaufen, um besser, schöner, klüger und liebenswerter zu werden.

Dieses Ziel werde aber niemals erreicht – und genauso solle es sein, damit der Markt weiter funktioniere. Konrad Lorenz habe auch vom Sinn-Vakuum der Moderne gesprochen. „Doch dass wir Sinn finden, ist nicht im Interesse von Marketingstrategen“, so Bell.



Zusammensein heißt im Zeitalter des Smartphones nicht unbedingt, dass man auch miteinander kommuniziert

Foto: Fotolia



*Einsamkeit kennzeichnet
das Lebensgefühl des
modernen Menschen, so
Andreas Bell*

Foto: Fotolia

Die Einsamkeit kennzeichne das Lebensgefühl des modernen Menschen, wie Bell konstatierte. Kann das sein, wenn man einige hundert „Freunde“ hat, wie es bei vielen Facebook-Nutzern der Fall ist? Den „Freunden“ bei Facebook fehle es an Verbindlichkeit, so Bell, denn erst diese verleihe einer Freundschaft ihren Wert.

Bell zitierte den jüdischen Philosophen Martin Buber (1878 bis 1965) und dessen berühmt gewordenen Satz: „Der Mensch wird am Du erst zum Ich“. Buber habe zwischen Es-Beziehungen und Du-Beziehungen unterschieden und festgestellt, dass Es-Beziehungen das Ich nicht verändern, während Du-Beziehungen dies immer tun. „Eine Es-Beziehung habe ich, eine Du-Beziehung bin ich“, so machte Bell den wesentlichen Unterschied deutlich. (Also beispielsweise: Ich habe ein Auto, aber ich bin der Vater, ich bin die Freundin von ...)

„In der digitalen Welt“, so Bells weitere Ausführungen, „schaffen sich heute viele Menschen Du-Beziehungen, indem sie in die Rolle eines Avatars schlüpfen“, um aber sogleich festzustellen: „Der Avatar gibt lediglich eine Ersatzbefriedigung.“ Soziale Netzwerke und Computerspiele werden demnach benutzt, um Du-Beziehungen zu erschaffen, lösen diese Erwartung aber nicht ein. Sie sind, so Bell, vielmehr Ausdruck des Beziehungsvakuums, in dem sich der heutige Mensch befindet.

Vieldimensional wie er ist, strebe der Mensch nicht nur nach Neuem, sondern auch nach Dauer und nach Sinn. Ihm fehle dabei aber häufig die Orientierung. Wer nicht weiß, was er sucht oder wo er es finden könnte, der erleidet auch, so Bell, einen Mangel an Genussfähigkeit, genau wie der Suchtkranke, der niemals aus Gründen der Lust konsumiere.

Nach Lorenz und Buber zog Andreas Bell einen weiteren Klassiker, nämlich Sigmund Freud, heran, der vier entscheidende Ziele für eine gute Therapie benannt hat. Eine Therapie soll der Arbeits- und Genussfähigkeit sowie der Verzicht- und der Liebesfähigkeit eines Menschen dienen. Zeugt der Zustand unserer Gesellschaft davon, dass in ihr überwiegend arbeitsfreudige, genuss- und liebesfähige und verzichtbereite Menschen leben? Mit seinem Fazit – siehe oben – stellte Andreas Bell eine wenig optimistische, wenn auch realistische Diagnose.

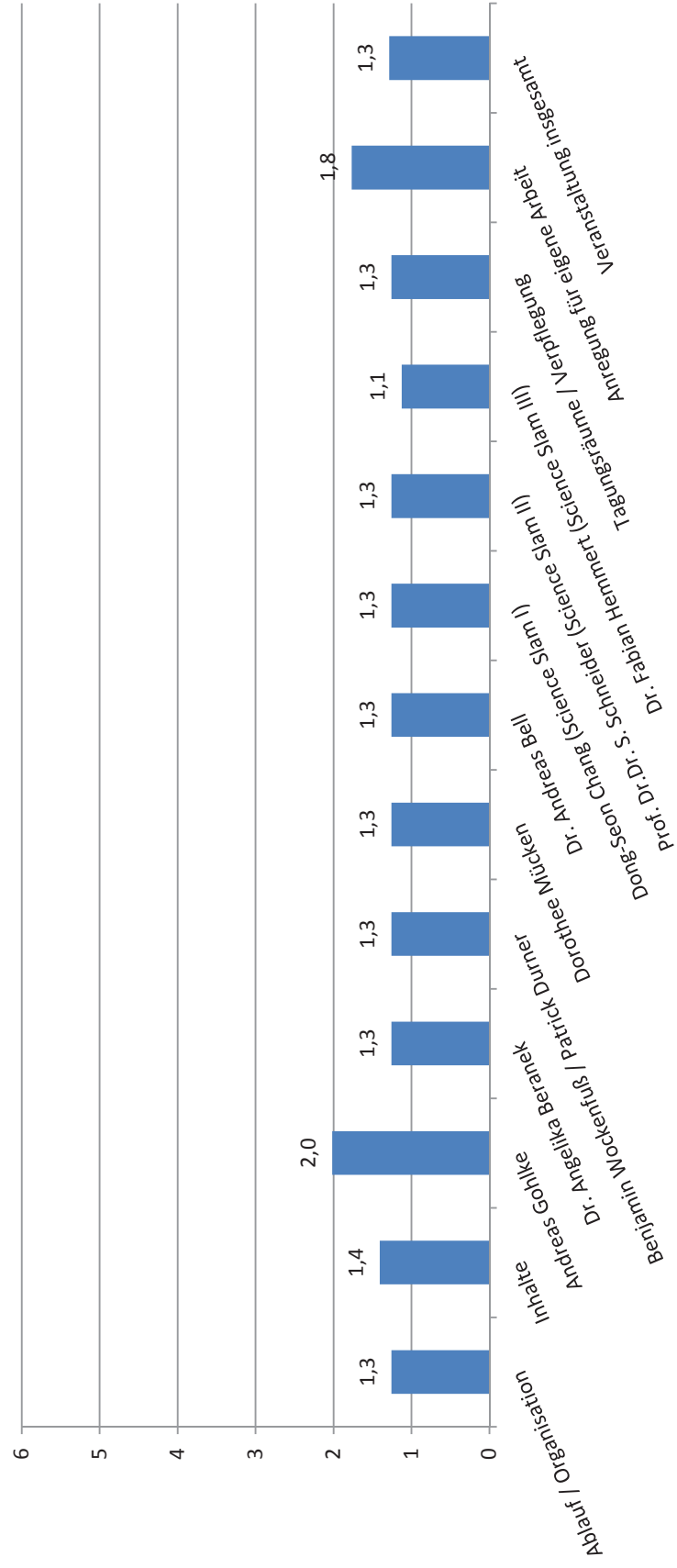
Referent

Dr. Dr. Andreas Bell

Referent für den Dialog mit den
Wissenschaften im Erzbistum Köln
Marzellenstraße 32, 50668 Köln
Tel.: 0221 1642 7206
E-Mail: andreas.bell@erzbistum-koeln.de

Auswertung "HLS Cloud Conference 2015" am 09.07.2015

Bewertung der Veranstaltung (Schulnotensystem 1-6)



Abgegebene Rückmeldungen von 52% der Teilnehmenden

Dr. Dr. Andreas Bell

Theologe, Philosoph und Chemiker
Referent für den Dialog mit
den Wissenschaften im Erzbistum Köln
Marzellenstraße 32
50668 Köln
Tel.: 0221 1642 7206
E-Mail: andreas.bell@erzbistum-koeln.de

Dr. Angelika Beranek

Medienpädagogin
Magistrat der Stadt Neu-Isenburg
Hugenottenallee 53 63263, Neu-Isenburg
Infocafe Pfarrgasse 29
Tel.: 06102 2099 29
E-Mail: info@angelika-beranek.de

Dong-Seon Chang

Biologe
Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik
in Tübingen
Wankheimer Täle 9, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 6016 06
E-Mail: dong-seon.chang@tuebingen.mpg.de

Patrick Durner

Medienpädagoge
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)
Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt
Tel.: 069 7137 6777
E-Mail: pd@hls-online.org

Andreas Gohlke

Diplom-Sozialarbeiter
„Grüsser Sinopoli-Ambulanz für Spielsucht“
der Universitätsmedizin Mainz.
Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und
Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz
Untere Zahlbacher Straße 8
55131 Mainz
Tel.: 06131 1799 78
E-Mail: andreas.gohlke@unimedizin-mainz.de

Dr. -Ing. Fabian Hemmert

Designforscher
Manteuffelstraße 50
12103 Berlin
Tel.: 0160 9049 0444
E-Mail: fabian.hemmert@gmail.com

Dorothee Mücken

M.Sc., Dipl. Reha-Psychologin
Landesstelle Sucht NRW
c/o Landschaftsverband Rheinland
Dezernat 8
50663 Köln
Tel.: 0221- 8097 794
E-Mail: kontakt@landesstelle.sucht.nrw.de

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider

Sportwissenschaftler , Theologe
und Neurowissenschaftler
Institut für Bewegung und Neurowissenschaft
Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf , 50933 Köln
Tel.: 0221 4982 7520
E-Mail: schneider@dshs-koeln.de

Benjamin Wockenfuß

Suchttherapeut
Drogenhilfe Köln Projekt gGmbH
Krefelder Str. 5, 50670 Köln
Tel.: 0221 1368 72
E-Mail:
b.wockenfuss@bewo.drogenhilfe-koeln.de



*Kompetent durch Erfahrung
Innovativ durch Flexibilität*



HESSISCHE LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V. (HLS)