

Ausstieg aus der Mediensucht

Hilfe bei Problemen mit Gaming und sozialen Netzwerken bietet die Caritas in Dieburg

Von Stefan Scharkopf

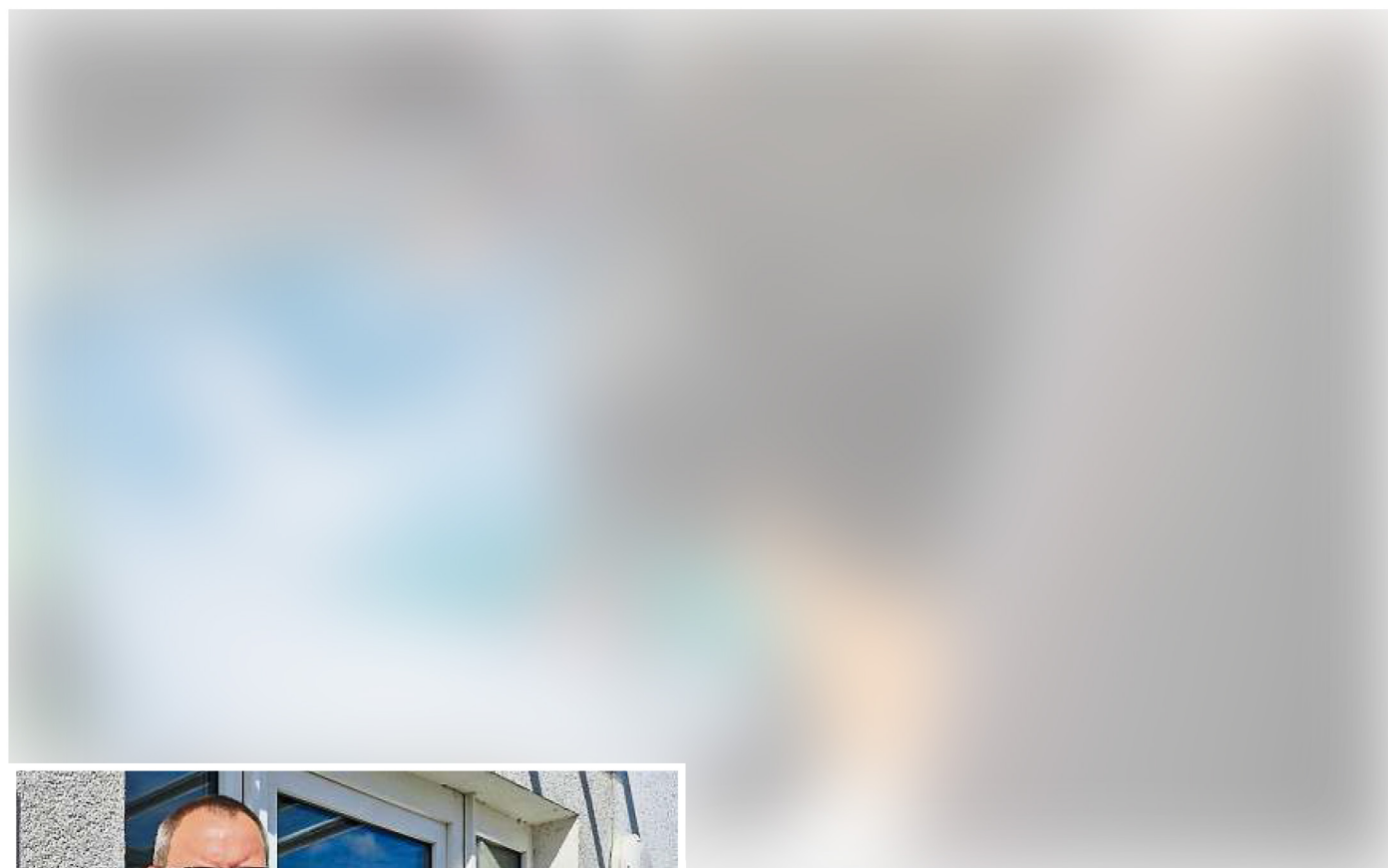
DIEBURG. „Machen Sie mein Kind heil“: Ein Wunsch, eine Forderung, die immer öfter an Kim Werling und Sebastian Haberkorn herangetragen wird. Geäußert wird der Satz von Eltern, deren Kinder durch ihren hohen Konsum von Online-Gaming und sozialen Netzwerken in die Sucht abzugleiten drohen oder schon abgeglitten sind. Werling und Haberkorn sind Fachberater für Gaming und Mediensucht des Caritasverbandes und bieten Einzel- und Familiengespräche im Suchthilfezentrum Darmstadt und in der Fachambulanz für Suchtkranke in Dieburg an, wenn die ungebremste Nutzung elektronischer Medien zu Problemen führt. Betroffene können in den Motivationsgesprächen zu Veränderungen ermutigt werden, aber ebenso Angehörige können sich Unterstützung und Beratung holen. Bei Bedarf werden Klienten auch in ambulante und stationäre Reha-Maßnahmen vermittelt.

„In der Beratung geht es darum, dass die Betroffenen die Kontrolle über das eigene Verhalten wiedergewinnen“, sagt Haberkorn, „wir wollen Betroffene durch Selbsterkenntnis zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Medien bewegen.“

Übermäßiger Medienkonsum birgt Risiken

Das Angebot ergänzt seit Oktober 2022 das ambulante Suchthilfeangebot des Caritasverbandes in der Fachambulanz Dieburg. Es richtet sich vorrangig an junge Menschen ab 16 Jahren, die sich mit Medienkonsum auseinanderzusetzen möchten oder bereits eine riskante Nutzung an den Tag legen.

In Beratungsgesprächen, einzeln oder in der Gruppe, ist es das Ziel, dass Betroffene die persönlichen Hintergründe und den Stellenwert der Mediennutzung im Alltag herausarbeiten, aber auch Informationen über die Risiken von übermäßigem Medienkonsum und Folgen wie finanzielle Probleme oder falsche Rollen-



Beobachten Eltern einen schulischen Leistungsabfall, Konzentrationsprobleme oder Schlafstörungen bei ihrem Kind, können das Warnzeichen für einen problematischen Medienkonsum sein. Kim Werling und Sebastian Haberkorn sind Fachberater für Gaming und Mediensucht des Caritasverbandes und bieten Einzel- und Familiengespräch an. Fotos: Stefan Scharkopf,

ANMELDUNG FÜR „THE QUEST“

► Das Medienreduktionsprogramm „The Quest“ ist kostenlos und wird ab dem 11. September mit zehn Einheiten, jeweils mittwochs von 16 bis 17.40 Uhr, in der Fachambulanz im Caritas-

zentrum Dieburg, Weißturnstraße 29, angeboten. Anmeldung und weitere Informationen: Fachambulanz für Suchtkranke in Dieburg, **06071-986622**, E-Mail: sucht@caritas-dieburg.de. (ssc)

muster erhalten. Wenn sich Kinder in Parallelwelten flüchten und Marathonsitzungen am Computer abhalten, liegen die Gründe dafür häufig im familiären Bereich. Auch diese Thematik wird bei der Beratung angesprochen.

Der Zulauf an Hilfesuchenden aus Darmstadt und dem Landkreis, die sich an Haberkorn und Werling wenden, ist hoch. 2023 waren es 46, in diesem Jahr bis Ende Juni bereits 36. Es sind in der Regel auch zuerst die Eltern, die sich melden. Oft fragten sich die Kinder im Erstgespräch, was sie hier denn sollten und nur im Schlepptau ihrer Erziehungsberechtigten mitgekom-

men seien. „Es kommen aber auch verstärkt Studenten zu uns“, sagt Kim Werling, also etwas ältere Klienten.

Zeitmanagement für Medienkonsum

Beide ziehen ein erstes Resümee ihrer bisherigen Arbeit: „Vor allem Eltern aus besser situierten Kreisen suchen uns auf, wir haben sehr wenige Anfragen aus den sogenannten bildungsfernen Schichten“, sagt Kim Werling, „das ist sehr auffällig.“ Eine zweite Auffälligkeit: Oft hätten Eltern wenig Kenntnis davon, mit was sich ihre Kinder in der virtuellen Welt beschäftigen:

„Ich kenne das alles nicht, ich weiß davon nichts“, sei ein häufig zu hörender Satz. Eltern sollten sich aber damit auseinandersetzen, sagt Werling. Mit den Kindern Regeln zu vereinbaren und gemeinsam ins Netz zu starten, ist ein guter Anfang. Wie Eltern genauso die Freunde und Interessen ihrer Kinder kennen und die Orte, an denen sie sich aufhalten, sollten sie auch über die Surfgewohnheiten ihrer Kinder Bescheid wissen. Und ein Zeitmanagement, wie viele Stunden sich Kinder pro Woche im Internet tummeln oder vor dem Fernseher sitzen dürfen, sei wichtig, ergänzt Haberkorn. Auf

die Arbeit des Teams sind auch verschiedene Institutionen aufmerksam geworden. Vermehrt gibt es Anfragen zur Medienprävention von Einrichtungen der Jugendhilfe und den Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret. In diesem Jahr liegt ein Schwerpunkt auf Schulworkshops.

Im vergangenen Jahr ist zudem „The Quest“ aufgelegt worden, ein Programm zum selbst kontrollierten PC- und Internetkonsum. „Ziel ist es, dass die Betroffenen Schritt für Schritt Lebensqualität und Kontrolle über ihren Alltag wiedergewinnen“, sagt Haberkorn.