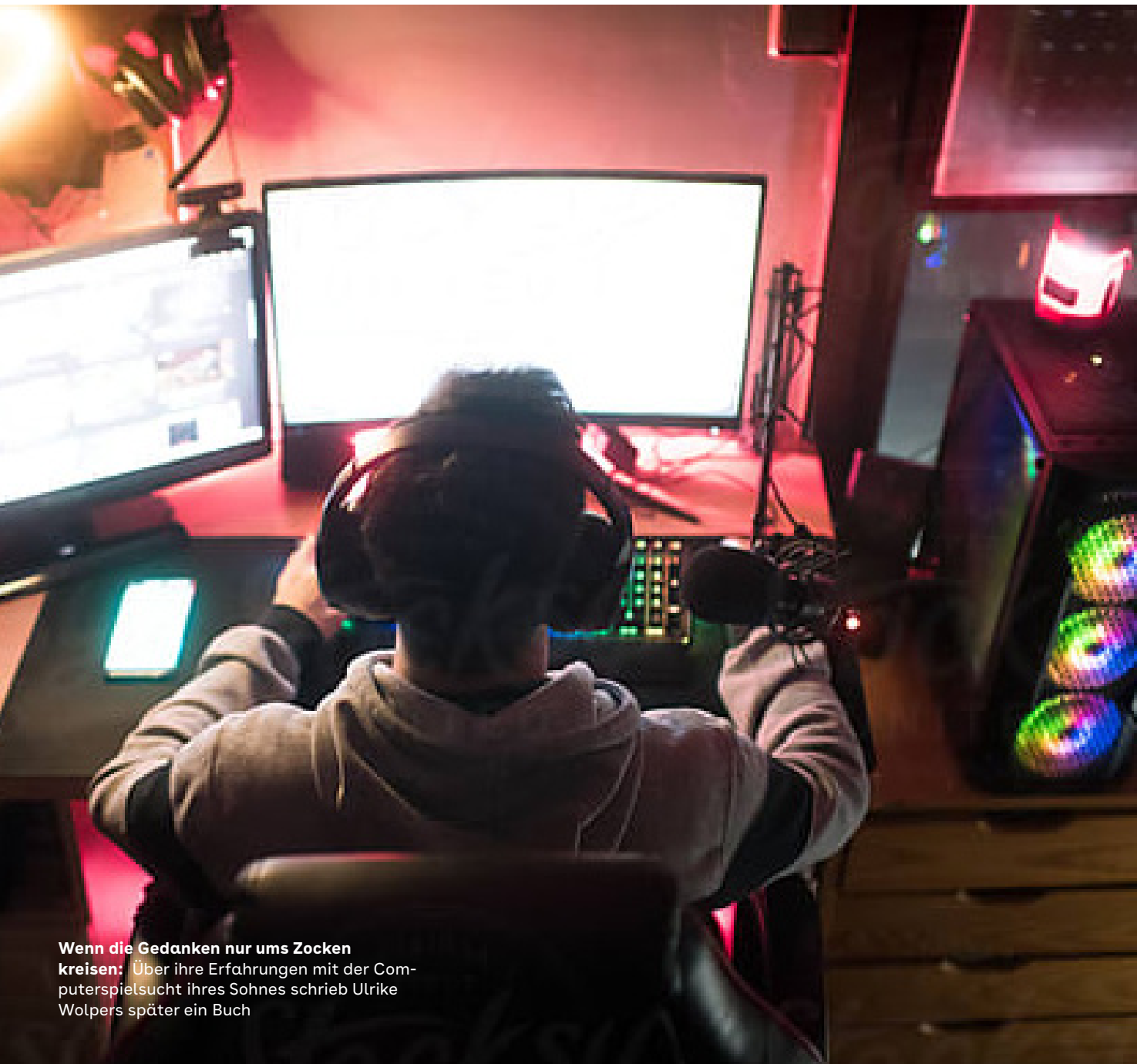


# Der will doch nur spielen!



**Wenn die Gedanken nur ums Zocken kreisen:** Über ihre Erfahrungen mit der Computerspielsucht ihres Sohnes schrieb Ulrike Wolpers später ein Buch

Lennart war zehn Jahre alt, als er in den Sog eines Computerspiels geriet und süchtig wurde. Erst eine Therapie in einer Suchtklinik half ihm wieder heraus. Ein Gespräch mit Mutter und Sohn, fünf Jahre danach

**A**ls Ulrike Wolpers ihrem Sohn ihr ausgerangiertes Handy schenkt, ahnt sie nicht, wie sehr dies das Leben ihrer Familie auf den Kopf stellen würde. Schnell findet Lennart Gefallen an einem Spiel. Darin treten lustige Cartoon-Figuren mit Superkräften wie fliegenden Koffern oder Schneebällen gegeneinander an. Harmlos, denkt Ulrike auf den ersten Blick und gibt ihre Erlaubnis.

#### Spulen wir zurück ins Jahr 2019. Wie hat deine Sucht angefangen, Lennart?

**Lennart** - Als ich aufs Gymnasium kam, bekam ich mein erstes Handy. Endlich konnte ich das coole Spiel spielen, das ich von meinen Freunden kannte! Ich war total im Glück. Aber dann schränkten meine Eltern die Spielzeiten ein. Dass sie glaubten zu wissen, was gut für mich ist und was nicht, hat mich wahnsinnig gemacht. Das wusste doch einzig und allein ich! Dieses Spiel war doch gut für mich!

**Ulrike** - Innerhalb weniger Wochen war Lenni wie in einem Sog. Statt wie sonst Zeit mit uns zu verbringen, verkroch er sich in sein Zimmer.

**Lennart** - Ich konnte an nichts anderes mehr denken als daran, dass meine Kumpels gerade zockten und ich nicht. Zuhause gab es immer mehr Streit, meine Eltern waren nur noch streng und aggro. Ich habe dann die Handys meiner Schwestern gemopst und ihre Passwörter ausgespäht, um weiter spielen zu können. Als Mama mein Handy in den Tresor sperrte, klaute ich sogar ihren Schlüssel, schmuggelte das Gerät raus und zockte nachts, während alle schliefen.

*„Vielen Eltern ist nicht bewusst, welche Gefahr von digitalen Medien ausgeht“, sagt Marc Körner-Nitsche, leitender Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Marienhospital Düren. Viele Online-Spiele haben suchtfördernde Glücksspielelemente: Erst gewinnt man häufig. Dann lassen die Erfolge nach, aber man hat so viel investiert, dass man weitermacht.“ Oft ist es nicht nur Zeit, die aufgebracht wurde, sondern auch Geld. Lennart kauft in der App virtuelle Juwelen und Überraschungskisten. Da die entsprechende Funktion auf dem Handy nicht deaktiviert war, erfuhren seine Eltern erst davon, als sie Beträge von mehreren Hundert Euro auf der Kreditkartenabrechnung entdeckten.*

#### Gab es ein Ereignis, dass signalisierte: Jetzt brauchen wir professionelle Hilfe?

**Ulrike** - An Halloween wollte Lennart zu einer Gaming-Nacht zu einem Freund. Okay, sagte ich, aber um neun hole ich dich ab. Das war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Lenni brach komplett zusammen. Ich sah die schockierende Fratze eines Junkies auf Entzug. Es war das Schlimmste, das ich als Mutter je erlebt habe. Am gleichen Abend fing ich an zu googeln: Internet + Sucht + Kinder + Therapie + Umkreis von Köln: 150km.

**Lennart** - Als Mama sagte, ich bräuchte eine Therapie, bekam ich Angst. Ich sollte in ein Krankenhaus für süchtige Kinder, wo man „uns“ helfen wollte. Ich dachte nur: Wieso uns? Euch muss man helfen! Bei meinen Kumpels gab es nie Theater, wenn sie zocken wollten.

**Ulrike** - Wir haben uns oft gefragt: Warum wurde Lenni süchtig und Freunde, die dieselben Spiele spielten, nicht? Heute weiß ich: Jeder hat ein anderes Suchtpotenzial. Und: Je jünger, desto höher das Abhängigkeitsrisiko. Letztlich kommen viele Faktoren zusammen. Bei Lenni spielte auch der Wechsel aufs Gymnasium eine Rolle, gepaart mit unserer digitalen Naivität.

*Digitale Spiele gehören zum Lebensalltag von Jugendlichen, drei Viertel aller Jugendlichen spielen regelmäßig, im Schnitt knapp zwei Stunden*

3

#### ANZEICHEN FÜR EINE ONLINE-SUCHT

##### KONTROLL- VERLUST ÜBER DAS SPIELVERHALTEN

Personen können nicht aufhören zu spielen, obwohl wichtige Termine anstehen oder die Situation unangemessen ist.

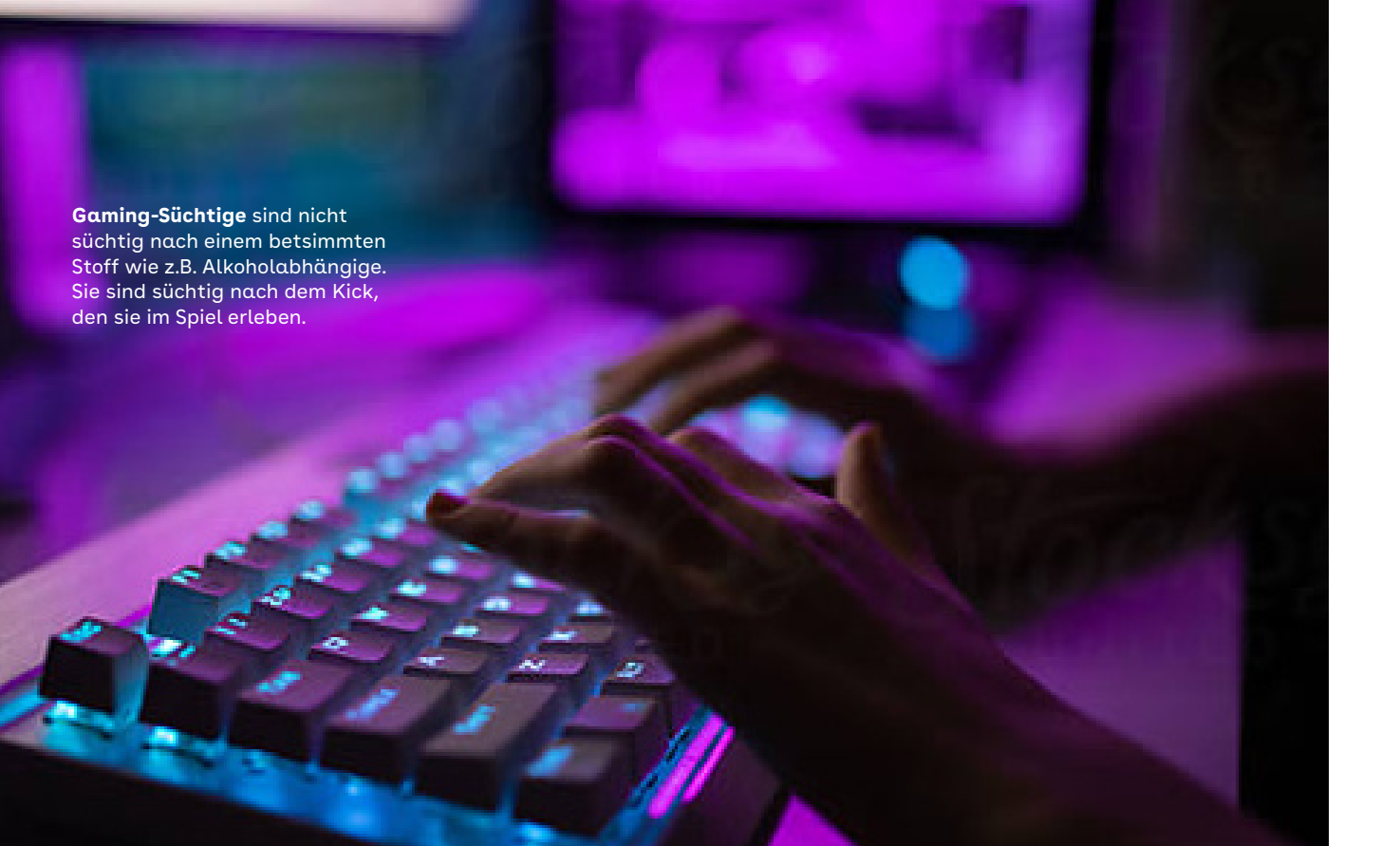
##### VERNACH- LÄSSIGUNG VON ANDEREN INTERESSEN

Spielende kapseln sich von der Außenwelt ab und vernachlässigen Freunde, Familie, Hobbys oder Pflichten.

##### NEGATIVE KONSEQUENZEN

In einem oder mehreren Lebensbereichen (Schule, Beruf oder Gesundheit) kommt es zu erkennbar negativen Konsequenzen. Die Person kann trotz persönlichem Leidensdruck nicht aufhören zu spielen.

Diagnosekriterien der WHO



**Gaming-Süchtige** sind nicht süchtig nach einem bestimmten Stoff wie z.B. Alkoholabhängige. Sie sind süchtig nach dem Kick, den sie im Spiel erleben.

## Das können Eltern tun:

- Digitale Medien nicht zu früh (unter 3 Jahren gar nicht!)
- Gemeinsam Spiele auswählen und auch mal gemeinsam spielen
- Rahmen vereinbaren (Mediennutzungsvertrag)
- Technische Schutzmaßnahmen
- Alternative Beschäftigungsmöglichkeiten bieten
- Digitale Medien nicht als Erziehungsmittel einsetzen (Handy-Entzug bewirkt das Gegenteil)
- Selbst Vorbild sein

am Tag. Nur ein kleiner Teil entwickelt dabei eine Sucht. Einer aktuellen Studie zufolge haben 330 000 Jugendliche eine krankhafte Gaming-Nutzung mit schweren sozialen Folgen, zwei von drei Spielsüchtigen sind Jungen. 2019 hat die World Health Organisation „Gaming Disorder“ in ihren Katalog der Krankheiten ICD-11 aufgenommen und klare Diagnosekriterien erstellt (s. S. 11). Damit gilt Computerspielsucht als eigenständige, behandlungsbedürftige Erkrankung. Lennart wurde sie in der Spezialambulanz für Computerspiel- und Mediensucht am Marienhospital Düren attestiert. Sein Drang zu spielen war so zwanghaft geworden, dass er keine Kontrolle mehr darüber hatte. Marc Körner-Nitsche, Sein Therapeut, empfahl eine siebenmonatige, ambulante Verhaltenstherapie.

### Wie war die Therapie für Dich, Lennart?

**Lennart** - Erst war der Therapeut für mich nur ein Komplize meiner Eltern. Aber dann erzählte er, dass er früher selbst viel gezockt hätte und das auch jetzt manchmal tue.

**Ulrike** - Damit war das Eis gebrochen.

**Lennart** - Ich musste einen sechswöchigen kalten Entzug machen, als Reset für mein Gehirn. Erst danach, sagte er, könne ich lernen, kontrolliert zu zocken.

### Wie lief der Entzug?

**Ulrike** - Lenni war blass, fahrig und niedergeschlagen. Um ihn abzulenken, spielten wir Gesellschaftsspiele oder schauten zusammen

## Wo findet man Hilfe?

→ **computersuchthilfe.info** Das Info-Portal ist eine gute erste Anlaufstelle für Menschen, die sich um den eigenen Computer- und Internetgebrauch oder um den von Angehörigen sorgen.

→ **mediensuchthilfe.info** Die Seite des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters bietet Betroffene und Angehörige Infos, einen Selbsttest sowie Anlaufstellen.

→ **www.schau-hin.info** Die Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet Infos und Medienkurse. Sie unterstützt Eltern und Erziehende, Kinder im Umgang mit Medien stark zu machen.

→ **fv-medienabhaengigkeit.de** Auf der Website des Fachverbands Medienabhängigkeit e.V. finden Betroffene und Angehörige Beratungs- und Anlaufstellen.

# „Seine digitale Welt ist mit der Sucht immer bunter geworden, die analoge Welt dagegen ist wie verblasst.“

Ulrike Wolpers

Filme. Seine digitale Welt ist mit der Sucht immer bunter geworden, die analoge Welt dagegen ist wie verblasst. Also versuchten wir, die Farben in Lennis echter Welt wieder hochzudrehen. Schickten ihn in ein Wildnis-Camp und zum heilpädagogischen Reiten. So gelöst wie auf dem Pferd habe ich ihn lange nicht gesehen.

*Sinnliche Erlebnisse in der analogen Welt sind eine wichtige Säule in der Therapie von Medien-süchtigen. „Letztlich entsteht der Schaden nämlich weniger durch das, was sie online tun – so lange es altersgemäß ist – sondern durch das, was sie währenddessen verpassen: wichtige Erfahrungen in anderen Lebensbereichen, das Lösen alterstypischer Entwicklungsaufgaben“, sagt Therapeut Körner-Nitsche.*

*Nach sechs Wochen „Digital Detox“ erhält Lennart sein Smartphone zurück, sukzessive mit mehr Handyzeit und Online-Funktionen. Manche Eltern sind an der Stelle überrascht. Zurück*

**Sinnliche Erlebnisse in der analogen Welt** sind für Spielsüchtige wichtig. Dass „offline sein“ keine Strafe, sondern etwas Schönes sein kann, musste Lenni wieder neu lernen. Ein Wildnis-Camp half dabei.

*zum Suchtmittel, wirklich? Fakt ist: Anders als bei Drogen etwa kann man digitale Medien nicht einfach weggelassen, unser Leben ist ohne sie nicht mehr denkbar. Körner-Nitsche: „Digitale Spiele und soziale Medien gehören zum Alltag von Jugendlichen. Sie sollen online sein und spielen dürfen, aber stark und selbstbewusst.“ Seine Faustregel: „Wenn das Kind die Kontrolle im Rahmen einer definierten Nutzungszeit übernehmen kann, ist die Sucht überwunden.“*

## Was brachte den Durchbruch?

**Lennart** - Eines Tages, als ich glaubte, die totale Kontrolle erreicht zu haben, wollte ich wieder mein Lieblingsspiel spielen. Der Therapeut fragte: Warum dieses Spiel? Welches Gefühl zieht dich dorthin? Da wurde mir klar: Es ging nicht um das Spiel. Es ging um was anderes. Ich wollte endlich frei sein, von den Beschränkungen, den Regeln. Also haben wir überlegt, wie so eine Freiheit aussehen könnte. Und kamen zu dem Schluss, dass ich mir neue Spiele suchen darf, über die Mama sich parallel schlau macht.

**Ulrike** - Ich musste viel lernen. Das Bedienen der Router- und Handy-Einstellungen zum Beispiel. Bis heute investiere ich ein bis zwei Stunden pro Woche dafür, Einstellungen zu prüfen und meine Medienkompetenz zu erhöhen.

*Lennart hat es geschafft, die Sucht zu überwinden. Gerade verbringt er ein Jahr im Ausland. Er treibt viel Sport, trifft sich mit Freunden, online spielt er hauptsächlich Schach. Seine Mutter hat gelernt, ihm wieder zu vertrauen.*

**Ulrike** - Was uns beiden hilft, ist: Er kann mich jederzeit erreichen. Digital natürlich. Was für ein Glück, dass es dieses Medium gibt!



## So hilft die AOK

→ Bei entsprechender Diagnose und einer erforderlichen Therapie unterstützt die AOK bei der Suche nach geeigneten Therapeuten und übernimmt die Kosten für eine ambulante Psychotherapie. Tipps zum Thema Medienerziehung finden Eltern unter: [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)  
**Suchwort : Tipps zur Medienerziehung**