

# CYBERKRANK

10 Prozent der Jugendlichen sind durch den übermäßigen Medienkonsum gesundheitlich gefährdet. Die Ambulanz für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Heidelberger Akademie für Psychotherapie (HAP) hilft ihnen zurück ins reale Leben.



**S**ie haben 380 Freunde und doch keinen einzigen. Sie schwänzen die Schule, um zu spielen, sie essen nicht mehr und entziehen sich ihrer Familie. Dennoch: „Der übermäßige Konsum von Medien, ob Spielen und Chatten am Handy oder am PC und Tablet, ist nur ein Symptom von vielen und noch kein offizielles Krankheitsbild wie eine Sucht“, stellt Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer klar. Sie ist Leiterin der HAP und hat viele Patienten behandelt, die mit einem problematischen Medienkonsum zu kämpfen hatten. „Die Jugendlichen, die mit diesen Problemen zu uns kommen, sind meist schon vom Kindesalter an labil, haben wenig soziale Kontakte, werden gehänselt und sind unsicher“, weiß Dimou-Diringer. „Nicht die Medien sind das Problem, sondern der Umgang damit.“

## Flucht in eine andere Welt

Jakob\* ist einer von ihnen. Der 16-Jährige verbringt täglich 10 Stunden am Computer. „Meine Freundin lebt in Marokko“, gibt er an. Doch live gesehen hat er sie noch nie, ihr nie persönlich in die Augen geschaut oder sie gar berührt. Jakob ist gar nicht klar, dass er in einer virtuellen Welt lebt, denn für ihn ist sie real. Karl\* hingegen entwickelt fast kriminelle Energie, um seiner Games-Leidenschaft nachgehen zu können: Um weiterhin im Keller Computer spielen

zu können, knackte der 12-Jährige das Türschloss, nachdem ihm seine Eltern den Schlüssel weggenommen hatten. Mit einer Behinderung geboren, ist er in der Schule ein Außenseiter. In der Cyberwelt fühlt er sich anerkannt. „Hier kann ich eine andere Identität annehmen“, erklärt er. „Außerdem sind meine Freunde hier immer erreichbar und verstehen mich.“ Seine Eltern entdecken den Zweitschlüssel erst, als der Schulabschluss bereits gefährdet ist, und stellen ihren Sohn an der HAP vor.

## Soziale Kompetenz trainieren

Anhand von Rollenspielen arbeitet die Therapeutin an der sozialen Kompetenz von Karl, übt beispielsweise mit ihm, sich zu verabreden oder ein Referat zu halten. Sie schaut sich mit ihm die Lieblingsspiele an und überlegt mit ihm Alternativen, um den Medienkonsum zu reduzieren. Stück für Stück führt ihn die Psychotherapeutin ins reale Leben. Letztendlich schafft Karl seinen Schulabschluss und hat gelernt, sich selbst Regeln für die virtuelle Welt zu setzen.

## Nutzen der Digitalisierung

Zugleich helfen Apps und Online-Angebote auch bei der Therapie. Für Patienten mit einer Depression oder ADHS gibt es von den Kassen entwickelte und initiierte

Online-Therapieprogramme, die auch Eltern helfen, mit dem Problem umzugehen. Die HAP setzt zur Therapiebegleitung immer häufiger auch Apps ein, zum Beispiel für Essprotokolle. „Kein Kind vergisst sein Handy. Damit können wir die Kinder und Jugendlichen motivieren, die Therapie auch zu Hause fortzusetzen, und nutzen ihre Affinität zu digitalen Medien“, so Dimou-Diringer. „Aber ein Therapeut ist natürlich trotzdem nie ersetzbar.“



**Nicht die Medien sind das Problem, sondern der Umgang damit.**

Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer,  
Leiterin der HAP

### Ohne geht's nicht

Die digitalen Medien sind Kommunikationsmittel, sie dienen der Informationsbeschaffung und der Unterhaltung. „Sie sind aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken und erleichtern vieles“, sagt die HAP-Leiterin. „Aber sie machen auch Erwachsene krank, sorgen durch die ständige Erreichbarkeit für Stress und Hektik. Wir selbst müssen uns auch Grenzen setzen.“ Doch sie selbst verrät schmunzelnd: „Ich freue mich jeden Abend auf meine Entspannung am iPad mit dem Jellipop Match!“ // JvG

\* Name von der Redaktion geändert



## TIPPS FÜR ELTERN

Übermäßiger Medienkonsum sorgt oft für schlechte Noten, Schlaf- oder Essstörungen oder einen Mangel an sozialen Kontakten. Aber auch Gefahren wie Pädophilie im Netz, Cybermobbing und der Umgang mit nicht kindgerechten Inhalten machen den Eltern Sorgen. „Es ist immer sinnvoll, mit diesen Sorgen auf Fachleute zuzugehen“, sagt Dimou-Diringer. Aber auch für den „Hausgebrauch“ hat sie einige Tipps auf Lager, wie Eltern ihre Sprösslinge gesund an die Medienwelt heranführen können:

### 1. Kindern Regeln setzen:

Handy-Verbot am Esstisch, im Bett und bei den Hausaufgaben. Das Aktivieren von Filtern verhindert, dass Kinder nicht jugendfreie Angebote nutzen.

### 2. Alternativen anbieten:

Gemeinsame Aktivitäten vorschlagen, die dem Kind Spaß machen.

### 3. Medienkompetenz entwickeln:

Eltern kennen sich oft selbst zu wenig mit der Materie aus. Deshalb sollten sie sich ein Bild machen, was ihre Kinder im Netz treiben. Sie können z. B. auch gemeinsam mit ihnen einen Account anlegen und sie auf die Gefahren hinweisen.

### 4. Vertrauen:

Man kann den Kindern durchaus zutrauen, dass sie selbst irgendwann abschalten.

Bei Fragen zu diesem und anderen psychotherapeutischen Themen wenden Sie sich gerne an die Ambulanz für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie:

Maaßstr. 32/1,  
69123 Heidelberg  
Tel.: 06221 884130  
www.hap-ambulanz.de

