

# Ego-Shooter statt Kippe – ein neuer Trend?

Immer weniger Jugendliche greifen laut Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung zu Zigaretten und Alkohol. Die schlechte Nachricht: Glücksspiel und problematische Internetnutzung nehmen zu. Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg geben im Rahmen des Programms „Gesund macht Schule“ neue Materialien zur Suchtprävention/Ich-Stärkung für das Grundschulalter heraus.

von Sabine Schindler-Marlow

**M**artin, 16 Jahre, kommt um 14.00 Uhr aus der Schule. Auf dem Weg in sein Zimmer greift er sich eine Tüte Chips, seine Schultasche landet in der Versenkung. 14.05 Uhr ist Martin online. Er trifft sich virtuell mit Freunden und bildet mit ihnen eine Spezialeinheit zur Bekämpfung von Terrorismus. Abends verlässt er für eine halbe Stunde seine Onlinefreunde, um zu essen. Danach ist er wieder einer von ihnen im Kampf gegen das Böse. Um 1.00 Uhr morgens geht er „off“. Seine Schularbeiten wird er am anderen Tag in der Pause machen. Rauchen tut Martin nicht, was seine Eltern freut.

Laut Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung sind etwa 560.000 der 14- bis 64-Jährigen in Deutschland internetabhängig, 2,5 Millionen nutzen das Internet auf problematische Weise. Allerdings gibt es bislang keine Einordnung der exzessiven Internetnutzung als eigenständige Krankheit in die weltweiten Diagnoseklassifikationssysteme. Insofern stellt der Bericht, der sich vor allem auf die erste bundesweit repräsentative Studie zur Internetabhängigkeit (PINTA I) bezieht, zunächst einmal eine Phänomenbeschreibung dar. Denn nach Ansicht vieler Wissenschaftler fehlen zur Aufnahme der Internetabhängigkeit in die Diagnoseklassifikationssysteme Prävalenz- und Behandlungsdaten. Anhand bestehender Daten kann nur schwer eingeschätzt werden, welcher Prozentsatz der Nutzer des Internets an welchen Störungen leidet und wodurch diese verursacht wurden



*Gebannter Blick: 1,4 Millionen Jugendliche zwischen 14 und 25 Jahren gelten als problematische Internetnutzer.*

*Foto: lassedesignen-Fotolia.com*

und werden. Auch ist die Linie zwischen noch „normal“ und bereits „süchtig“ sehr schwer zu ziehen.

## Verändertes Freizeitverhalten

Als gesichert gilt, dass eine exzessive Internetnutzung mit verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Risiken in Verbindung gebracht werden kann. Insbesondere durch den Kontrollverlust über die Onlinezeit, wie im Beispiel von Martin und seinen Freunden, werden normale Lebensgewohnheiten geändert, was beispielsweise einen Einfluss auf das Freizeitverhalten, soziale Beziehungen oder Leistungen in Schule und Beruf hat. Auch gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie die Ernährung oder der Schlafrhythmus verändern sich. Am besten untersucht ist der Zusammenhang zwischen exzessiver Internetnutzung und Suchtmittelkonsum. In verschiedenen Untersuchungen wurde bestätigt, dass Menschen, die das Internet exzessiv nutzen, häufiger zu legalen wie illegalen Drogen greifen. Weiter wurde ein Zusammenhang zwischen exzessiver Internetnutzung und psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressivität oder ADHS nachgewiesen.

Besonders betroffen scheint laut PINTA I mit 250.000 Abhängigen und 1,4 Millionen problematischen Nutzern die Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen zu sein. Da Martin und seine Freunde in dieser Altersgruppe die Hände immer an der Gamer-Mouse haben, rauchen sie nicht. Auch das passt in das Bild des Sucht- und Drogenberichts: Nur

noch zwölf Prozent der 12- bis 17-Jährigen greifen mindestens einmal pro Woche zur Zigarette. Damit setzt sich der generell rückläufige Trend fort. Aufschlüsse, ob diese erfreuliche Entwicklung auf die generelle gesellschaftliche Ächtung des Rauchens, auf die Nichtraucherchutzgesetze, auf die immer teurer werdenden Zigaretten oder auf ein völlig verändertes Freizeitverhalten von Kindern- und Jugendlichen zurückgeht, gibt der Bericht nicht.

Gefordert wird als Konsequenz aus dem Drogen- und Suchtbericht, dass sich Eltern und Schulen früher für die Computeraktivitäten ihrer Kinder interessieren und präventiv aktiv werden sollten. Experten verweisen darauf, dass sich bei der Primärprävention exzessiver Internetnutzung neben einer allgemeinen Stärkung suchtprotektiver Ressourcen (zum Beispiel Stärkung des Selbstbewusstseins, Erhöhung der Frustrationstoleranz, Förderung sozialer Bindungen) vor allem die Vermittlung von Medienkompetenz als wesentlicher Schutzfaktor herausgestellt hat. Medienkompetenz sollte aber nicht allein auf die private Internetnutzung fokussiert werden, sondern gerade im frühen Kindesalter auch die TV-Nutzung einschließen. So übersteigt diese bei Kindern mit 200 Minuten täglich bei Vielsehern häufig die Zeiten der Internetnutzung, ohne dass dies in der öffentlichen Diskussion um Suchtgefährdung einen besonderen Stellenwert einnimmt.

Vor diesem Hintergrund haben die Ärztekammer Nordrhein und die AOK Rheinland/Hamburg im Rahmen ihres Programms „Gesund macht Schule“ Materialien für den Unterricht an Grundschulen unter anderem zur Medienerziehung herausgegeben und Informationen für Eltern zusammengestellt. Sie sollen aufzeigen, wo Suchtprävention und Medienerziehung in Elternhaus und Schule am effektivsten ansetzen sollte.

Die Materialien werden den Patenärzten im Rahmen des Programms Gesund macht Schule kostenfrei zur Verfügung gestellt. Bestellt werden können die Materialien über die Homepage [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de), im Downloadbereich dieser Seite stehen Elternbriefe zur Medienerziehung kostenfrei zur Verfügung.