



---

Onlinesucht

03.10.2012

Von Volker Kiemle

## **Seminartag »Online-Sucht«**

Das Internet ist überall – auch in vielen Kinderzimmern. Ein Fachtag der EmK beschäftigt sich am 6. Oktober mit den Gefahren.

---

Was ist Online-Sucht? Wie können Eltern ihren Sprösslingen helfen? Und welche Wege gibt es aus dieser Sucht heraus? Solchen und ähnlichen Fragen begegnet Tom Scheppat in seiner Arbeit häufig. Als professioneller Suchtberater kennt er auch Antworten. Am 6. Oktober wird er in Stuttgart-Bad Cannstatt bei einem Seminartag zum Thema »Onlinesucht« darüber sprechen. Im Interview mit dem Magazin »unterwegs« gibt er schon vorab Auskunft wichtige Hinweise.

### **Herr Scheppat, wann ist Ihnen das Phänomen Online-Abhängigkeit zum ersten Mal begegnet?**

**Tom Scheppat:** In nennenswertem Ausmaß vor etwa drei Jahren. Davor war es eher nebulös, keiner wusste so genau, was sich dahinter verbirgt.

### **Warum kamen die ersten Klienten?**

**Tom Scheppat:** Das waren Extrem-Zocker, die zwischen 40 und 80 Stunden in der

Woche spielen – das ist quasi ein Nebenjob, der ihre gesamte Freizeit ausfüllt, sofern sie überhaupt einer normalen Arbeit nachgehen. Manche haben durch die Sucht ihren Arbeitsplatz verloren. Ich hatte auch schon Klienten, die sich stundenlang in Chaträumen bewegt und dadurch ihre Sozialkontakte oder ihren Job verloren haben.

## **Wer wird online-abhängig?**

**Tom Scheppat:** Nach meiner Erfahrung ist das unabhängig von der sozialen Schicht. Allerdings haben viele Zocker beruflich mit Computern zu tun und deshalb einen höheren Bildungsgrad. Aber viele haben auch eine Zweitsucht – oft ist Cannabis oder Alkohol mit im Spiel.

## **Ab wann ist man süchtig?**

**Tom Scheppat:** Das hängt von der Dauer der Nutzung – also wie lange man nicht beruflich vor dem Rechner sitzt – und den Auswirkungen ab: wenn Sozialkontakte abbrechen, wenn Entzugerscheinungen auftreten, wenn man sich gedanklich ständig mit dem Computer beschäftigt, auch wenn er nicht läuft. Eine differenzierte Diagnostik ist notwendig, um gegen andere psychische Erkrankungen abzugrenzen.

## **Was können Eltern vorbeugend tun?**

**Tom Scheppat:** Sie sollten eine gute Beziehung zu ihren Kindern halten – auch wenn es ab und zu kracht. Und sie sollten ihnen genügend Alternativen bieten. Spiele sind nicht per se schlecht, aber es muss auch was anderes geben, das attraktiv für Kinder ist. Für Kinder sind Beziehungen das Wichtigste – zu Eltern, die sie wertschätzen, die ihnen aber auch ganz klare Grenzen aufzeigen. Deshalb sind Spiele ja auch so attraktiv: Hier gibt es ganz klare Grenzen. Ein Fehltritt, und man ist draußen, muss von vorne anfangen oder verliert sogar seinen Zugang. In manchen Familien fehlen schlicht Grenzen und Zuwendung.

## **Was müssen Eltern wissen über Online-Spiele und soziale Netzwerke?**

**Tom Scheppat:** Sie sollten wissen, wie das Ganze funktioniert. Natürlich müssen sie nicht im Detail alle Spielregeln kennen – das geht gar nicht. Am besten, sie fragen ihre Kinder, was sie da eigentlich machen. Und es kann auch nicht schaden, selbst mitzuspielen. Speziell für Chats müssen Eltern ihren Kindern klare Verhaltensregeln geben: keine Klarnamen, keine Telefonnummern, keine Adressen, keine Originalbilder. Denn noch immer tummeln sich hier viele Pädophile, außerdem ist oft nicht klar, was die Anbieter mit den Daten machen.

## **Wann ist Hilfe von außen angezeigt?**

**Tom Scheppat:** Immer wenn man das Gefühl hat, dass etwas falsch läuft. Die meisten Eltern, die sich bei uns beraten lassen, sind einfach nur unsicher, ob das Verhalten ihrer Kinder noch normal oder schon süchtig ist. Fast alle haben aber zuallererst ein Erziehungsproblem, kein Abhängigkeitsproblem. Es gibt extreme Fälle, die ich dann in spezielle Ambulanzen für jugendliche Online-Zocker

verweise.

## **Sie arbeiten ja in einer kirchlichen Beratungsstelle. Was müsste die Kirche bei diesem Thema tun?**

**Tom Scheppat:** Sie sollte Stellung beziehen und sich auf keinen Fall raushalten aus den Diskussionen. Kirche sollte sich auch zu allgemeinen Lebensfragen äußern und sich einmischen. Ich halte es für schwierig, Computerspiele und soziale Netzwerke zu verteufeln – im Gegenteil! Facebook etwa hat Vorteile, die kann man klar nutzen: Es ermöglicht Kontakt zu realen Personen, zu denen aufgrund der Entfernung Kontakt schwierig wäre, Studenten nutzen dieses Medium zur Gruppenarbeit ohne sich dafür räumlich abstimmen zu müssen – teils über Ländergrenzen hinweg. Man muss sich aber an bestimmte Regeln halten, damit die Sache nicht aus dem Ruder läuft. Wenn die Kirche eine klare Stellung hat, kann sie auch kompetent vor möglichen Gefahren im Internet warnen.

Seminartag »Onlinesucht«, 6. Oktober 2012, 10 bis 16 Uhr, Begegnungszentrum der EmK Mergentheimer Str. 15 a, Stuttgart-Bad Cannstatt. Veranstalter: Das Kinder- und Jugendwerk Süd / AG Sucht.

Anmeldung: bei Gebhard Böhringer im Kinder- und Jugendwerk Süd, E-Mail: [gboehringer\(at\)emk-jugend.de](mailto:gboehringer(at)emk-jugend.de)

Foto: Gerd Altmann / pixelio.de

---

© 2019 - Evangelisch-methodistische Kirche