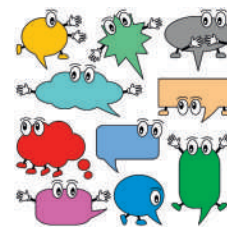


Pierre Loeb

OnlineSexSucht

Skill-Training 11



In der Skill-Training-Reihe von PrimaryCare möchten wir einfache Kommunikationshilfen für den medizinischen Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen. Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen an [skilltraining\[at\]primary-care.ch](mailto:skilltraining[at]primary-care.ch).

Die Intervention

«Sind Sie einverstanden, wenn wir gemeinsam versuchen, Regeln für Ihren Umgang mit dem Internet zu erarbeiten?» Als Einwilligung werten wir die Bereitschaft, ein Tagebuch zu führen, um die effektive Internetpräsenz und die dabei besuchten Bereiche zu erfassen. (Dazu gibt es diverse Programme aber schon der Ausdruck des Browser-Verlaufs liefert uns alle notwendigen Informationen.) Bevor wir die Regeln ausarbeiten, machen wir uns ein genaues Bild der Nutzergewohnheiten und lassen uns schildern, wie sich die Onlinesucht im Alltag manifestiert. Auswirkungen auf Beruf/Schule/Lehre/Familie/Freundeskreis sowie weitere psychosoziale Einschränkungen interessieren uns dabei besonders. Wichtig ist die nicht wertende aber dennoch konsequente Exploration aller Lebensbereiche. Sinnvolle Nutzung des Internets soll dabei genauso erörtert werden, wie selbstschädigendes Suchtverhalten, das meist mit Schuldgefühlen, gepaart ist. Bis auf das Vortäuschen von suspekten Ausreden, um sich möglichst schnell wieder in die virtuelle Welt zurückzuziehen, unterscheiden sich Entzugssymptome wie Gereiztheit, Unruhe, Nervosität etc. nicht gross von stofflichen Abhängigkeiten.

Die Indikation

Das kostenlose allzeitbereitstehende Angebot von Information und Bildmaterial jeder Art im Internet ist eine immense Verführung – speziell für unzufriedene überforderte Menschen, die dort die Befriedigung ihrer Sehn-Süchte finden.

Da es sich bei der Internetnutzung um eine an sich normale und sinnvolle Tätigkeit handelt, besteht die Lösung nicht in einer Totalabstinenz als vielmehr in einem verantwortlichen Umgang mit diesem Medium. Zur Suchtbehandlung gehört sowohl die Reduzierung der Online-Zeiten als auch die Veränderung der Nutzungsgewohnheiten. Vernachlässigte Aktivitäten und soziale Kontakte sollen wieder aufgebaut werden. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Unterscheidung im Erleben von virtuellen und realen Beziehungs- und Unterhaltungsangeboten.

Parallel werden wir nach zusätzlich bestehenden psychischen Problemen und Süchten suchen und die Hintergründe des schädigenden Konsums verstehen wollen. Schliesslich soll ein konstruktiver Umgang mit Rückfällen gefunden werden.

Die Theorie

Empfehlungen umfassen (nach sucht.bs.ch adaptiert):

- Forderungen bezüglich reduzierter Computernutzung von Seiten Eltern/Partner oder Fachpersonen wirken auf den Betroffenen erst einmal bedrohlich. Versuchen Sie deshalb nicht gewaltsam, exzessiven Nutzern das Internet/Spielen zu verbieten, weil dies starke aggressive Gegenwehr auslösen kann.

- Vermeiden Sie es, mit dem Internet/Computerspiel den Nutzer zu bestrafen oder zu belohnen.
- Zeigen Sie Interesse, um zu verstehen, welche Funktion das Internet erfüllt.
- Vermeiden Sie kritische Kommentare und Auseinandersetzungen.
- Stellen Sie gemeinsam Regeln auf, die für beide Seiten akzeptabel sind und sich auch umsetzen lassen.
- Haben Sie Verständnis: Das Problemverhalten hat sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und kann nicht plötzlich geändert werden.
- Besprechen Sie gemeinsam Tagesprotokolle mit Angaben, zu welcher Tageszeit für welche Dauer das Internet für welche Bereiche genutzt wird. Erörtern Sie alternative Freizeitbeschäftigungen.
- Achten Sie darauf, dass die Zeit im Internet und die Zeit für andere Freizeitaktivitäten ausgeglichen ist.
- Erwägen Sie die Zuweisung an spezialisierte ambulante oder stationäre Fachstellen.

Die Geschichte

Der heute 40-jährige, mit einer 5 Jahre jüngeren Frau verheiratete, Familienvater mit 4 Kindern arbeitete als ungelernter Schreiner in einer mittelgrossen Firma. Wegen Rückenschmerzen wechselte er in den Verkauf und bezog einen Arbeitsplatz mit PC. Trotz dreimaliger Warnung durch seinen Vorgesetzten, der ihn beim Betrachten von Pornoseiten ertappte und eines wohlwollenden Tipps des IT-Verantwortlichen der Firma, er solle doch zumindest aufhören, während der Arbeit ganze Pornofilme herunterladen, kann er es nicht lassen, verschanzt sich hinter seinem PC und konsumiert weiter. Zu Hause hat ihm seine Frau das Modem abgeschaltet und das Zimmer abgeschlossen. Er verliert den Job, gefährdet seine ganze Familie, wird zum Gespött der Belegschaft, und was noch viel mehr schmerzt, auch von seinen eigenen Kindern. Es scheint so, als musste er seine Sucht soweit treiben, bis es *explodierte* und er Hilfe in Anspruch nehmen musste.

Die Übung

Jedes Alter und jede soziale Schicht ist gefährdet, das Ansprechen in der Sprechstunde ist oft heikel und verlangt von Arzt und Patient eine gewisse Schwellenüberschreitung. Fühlt sich das Gegenüber überpumpt, wird es sich schützen und verschliessen. Der vertraute Familienarzt ist jedoch am ehesten prädestiniert, sich in die Problemsphäre des Patienten vorzuarbeiten. Gelingt es, das Thema adäquat anzusprechen und mit dem Patienten nach Lösungen zu suchen und an der Umsetzung der gemeinsam entwickelten Regeln zu arbeiten, bringt dies dem Patienten eine rasche Entlastung und oft auch eine Verbesserung der Symptomatik.

Die Literatur und weiterführende Links

- Zahlen und Fakten: www.suchtschweiz.ch; www.cybersmart.ch
- Hilfe, Selbsttest und Informationen: www.sos-spielsucht.ch; www.sucht.bs.ch
- Beratung und Therapie: www.spielsucht-radix.ch

Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Loeb

Facharzt für Allgemeinmedizin FMH, Psychosomatische Medizin SAPP
Winkelriedplatz 4, 4053 Basel, [loeb\[at\]hin.ch](mailto:loeb[at]hin.ch)