

## Gesundheitsförderung aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 42/2023 August

**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Suchthilfe Aachen  
Fachstelle für betriebliche  
Suchtprävention  
Yvonne Michel  
Hermannstr. 14  
52062 Aachen  
Tel.: 0241/ 41356130  
[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)  
[michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de)

**Veranstaltungsprogramm für die 2. Jahreshälfte ist online**



Schauen Sie doch mal in unser Veranstaltungsprogramm auf unserer Webseite, denn das ist frisch aufgefüllt mit Veranstaltungen für die zweite Jahreshälfte. Wir finden: Das Programm kann sich wieder sehen lassen!

Auf Sie warten interessante Seminare, ein Austauschtreffen, unsere traditionelle Herbstfortbildung, ein digitaler Elternabend, der Aktionstag Glücksspielsucht sowie die Fortführung der Online-Lesereise „Sucht hat immer eine Geschichte“ mit drei kostenlosen Lesungen.

Wir freuen uns auf viele Begegnungen mit Ihnen – ob in Präsenz oder digital.

### Weitere Informationen:

[www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen](http://www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen)

## Online-Lesereise „Sucht hat immer eine Geschichte“: Drei neue Lesungen

Passend zum herbstlichen Wetter und frühen dunklen Abenden startet die kostenlose, digitale Lesereise. Erneut werden interessante Autoren aus ihren Büchern lesen, sehr persönlich von ihren Erfahrungen berichten und für Fragen zur Verfügung stehen.

Die Lesungen richten sich an alle Interessierten: Eltern, Betroffene und Angehörige, Azubis und Führungskräfte, Ansprechpartner für Gesundheitsthemen in Unternehmen etc.



### 19.10.2023, 19.30 – 21 Uhr

Den Start macht im Rahmen der deutschlandweiten Aktionswoche der seelischen Gesundheit der Aachener Student und Autor, Luca Bischoni. Er liest aus seinem Buch **„Als man mir den Stecker zog – Schule. Studium. Absturz. Mein Weg aus der Depression“**. 2021 erkrankte Luca schwer an einer Depression. Zu dem Zeitpunkt studierte er erfolgreich Wirtschaftsingenieurwesen mit der Fachrichtung Maschinenbau an der RWTH. Und dennoch verlor die Kontrolle über sein Leben, als die Krankheit zunehmend stärker durchschlug. Luca hat sich früh Hilfe geholt und den Weg aus der Depression bis hierher geschafft. Mit seiner Geschichte möchte er die Themen „psychische Erkrankungen“ und „mentale Gesundheit“ enttabuisieren sowie Betroffenen und Angehörigen Mut machen.

### 02.11.2023, 19.30 – 21 Uhr

Weiter geht die zweite Lesung mit der Autorin Bea Menger mit ihrem Erfahrungsbericht **„Solange ich noch Hoffnung habe – FAScetten eines Lebens“**. Das Buch erzählt ihre Geschichte als Pflegemutter, die ihr Pflegekind mit FASD (fetales Alkoholsyndrom) vom Baby bis ins Erwachsenenalter begleitet hat und noch heute begleitet.

**16.11.2023, 19.30 – 21 Uhr**

Die Online-Lesereise beendet Jim Krasso mit seinem Buch „**Der Kiffer – ein Leben ohne Kompromisse**“. Er beschreibt seine eigene Lebensgeschichte mit allen Höhen und Tiefen, gewährt Einblicke in seine Jugend, die von Alkohol, Gewalt und Drogen geprägt war. Ob als Rocker in einem MC oder später als Familienvater, es gab für ihn kein Entrinnen aus der Sucht...

**Weitere Informationen:**

Alle Online-Lesungen sind kostenlos und finden über Zoom statt. Den Link zur Anmeldung finden Sie unter der jeweiligen Veranstaltung in unserem Veranstaltungskalender auf unserer Webseite. Nur mit Ihrer Anmeldung können wir Ihnen rechtzeitig die Zugangsdaten zukommen lassen.

**Interview: Ist mein Kind zu viel am Handy? – Sechs Tipps**

Wenn wir in Unternehmen sind und zu den verschiedensten Themen referieren und beraten, werden wir immer häufiger auch von Mitarbeitenden angesprochen, die Eltern sind:

**Wie viel Handy- und Computernutzung ist eigentlich ‚normal‘? Was kann ich tun, wenn mein Kind ständig am Handy hängt? Ab wann muss ich mir Sorgen machen?**

Viel Eltern diskutieren, ringen, streiten kämpfen täglich um den richtigen Umgang ihrer Kinder mit Smartphone, Computer und Social Media.

In jeder dritten Familie führt die Internetnutzung zu Streit. Wer darunter am meisten leidet: Die Kinder selbst. Denn jeder fünfte Jugendliche klagt über schulische Probleme wegen zu intensiver Handynutzung. Oft fehlen den Kindern klare Regeln oder schlicht das Wissen, wie sie die neuen Medien sinnvoll nutzen können und dürfen. Manchmal steckt aber auch mehr dahinter: Immer mehr Kinder und Jugendliche zeigen Anzeichen eines medienbasierten Suchtverhaltens, im Volksmund „Handysucht“ genannt.



Unsere Einrichtungsleiterin der Fachstelle für Suchtprävention, Yvonne Michel hat zu dem Thema ein Interview gegeben, was auf der Webseite des Deutschen Caritasverbandes nun online gestellt wurde. Sie führt Hintergründe auf und nennt sechs Tipps für Eltern, die vielleicht Orientierung geben und helfen, Probleme mit einer exzessiven Mediennutzung frühzeitig zu erkennen:

**Tipp 1:** Klare Zeiten für die Handynutzung vereinbaren

**Tipp 2:** Weitere Regeln für die Handynutzung vereinbaren und festhalten

**Tipp 3:** Kinder- und Jugendschutz am Smartphone einstellen

**Tipp 4:** Interesse an Spielen und Apps entwickeln, die den Kindern Spaß machen

**Tipp 5:** Handysucht früh erkennen

**Tipp 6:** Professionellen Rat suchen – auch bei Kleinigkeiten

Fazit: Ein Smartphone ist wie ein Werkzeug und - bildlich gesprochen - die „Bohrmaschine“ unter den digitalen Geräten: Relativ mächtig, nicht immer beherrschbar und falsch eingesetzt, kann man damit viel Schaden anrichten. Der Umgang damit will gelernt sein.

**Den gesamten Text mit allen ausführlichen Tipps finden Sie hier:**

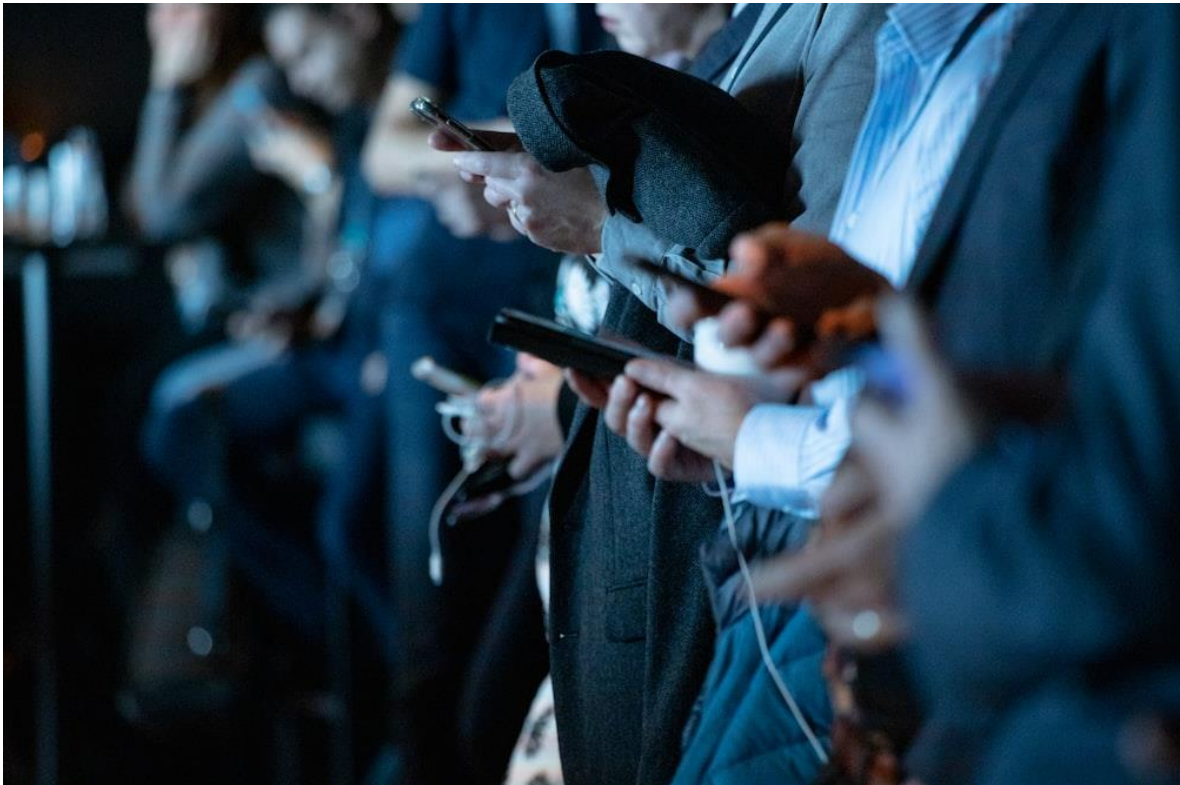
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/sucht/ist-mein-kind-zu-viel-am-handy-sechs-tip>

## **Mediensucht bei Erwachsenen**

Wer glaubt, dass exzessive Mediennutzung ‚nur‘ ein Problem von Kindern und Jugendlichen ist, den müssen wir eines Besseren belehren: Denn seit der Corona-Pandemie suchen auch immer mehr Erwachsene über 30 Jahren Beratungsstellen und Spezialambulanzen wegen digitalen Suchtverhaltens auf.

Allein in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz haben etwa 25 Prozent mehr Menschen nach Hilfe gesucht als 2021, so Klaus Wölfling, Leiter der Ambulanz für Spielsucht in Mainz. Auch für Erwachsene seien gewohnte Strukturen weggebrochen. Wölfling beschreibt die Mechanismen der Vereinsamung von älteren Menschen ähnlich wie die von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Demnach würden die entstandenen sozialen Lücken durch eine intensive Nutzung von Sozialen Medien gefüllt.

„Die Betroffenen verlieren die Kontrolle über den Internetkonsum und werden von den dort angewandten Belohnungsstrukturen, wie zum Beispiel Likes oder Kommentaren, abhängig. Dopaminschübe im MRT-Hirnschans zeigen, wie die Internetaktivität das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Jeder Like bewirkt, dass das Glückshormon Dopamin freigesetzt wird und davon wollen wir immer mehr“, so Wölfling. Auf diese Weise kann sich schleichend eine digitale Sucht entwickeln, gerade auch bei älteren Personen.



### **Ab wann ist man süchtig?**

Betroffene von digitalen Süchten verbringen täglich acht bis zehn Stunden (außerhalb der Arbeitsnutzung) mit Chatten, Sozialen Netzwerken, Computerspielen, Internet-Pornografie oder Online-Shopping und vernachlässigen wichtige Lebensbereiche. Dadurch droht vielen Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Verschuldung.

Die Lübecker Universität hat Diagnosekriterien entwickelt, um internetbezogene Störungen festzustellen. Neben der Bildschirmzeit spielen auch noch weitere Kriterien eine Rolle:

- Entzugserscheinungen bei veränderter Nutzung digitaler Angebote
- Täuschung anderer über das Ausmaß der Nutzung
- Verlust des Interesses an anderen Hobbys oder Aktivitäten
- Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, einer Arbeitsstelle oder ausbildungsbezogener beziehungsweise beruflicher Möglichkeiten

Fünf von insgesamt neun Kriterien müssen erfüllt sein, um von einer Sucht zu sprechen.

Inzwischen sind Video- und Glücksspielsucht, sowohl online im Internet als auch ohne Internutzung, im Diagnoseschlüssel ICD 11 der WHO als Suchterkrankungen aufgenommen worden und damit beispielsweise einer Alkoholabhängigkeit gleichgestellt. Bis Ende 2023 will auch Deutschland die neuen Diagnoseschlüssel anwenden.

### **Wer ist betroffen?**

„Menschen bis 45 Jahre nutzen vor allem Online-Rollenspiele und Egoshooter, während über 45-Jährige im Internet eher nach sozialem Kontakt suchen“, erklärt Wölfling. Tendenziell nutzten Männer häufiger Online-Pornografie, Computer- oder Glücksspiele. Bei Frauen seien neben Glücksspielen die Sozialen Netzwerke und Messengerdienste weit verbreitet.

### **Weiterführende Hilfe:**

Um mit ihrem Suchtverhalten umzugehen, sollten Betroffene sich professionelle Hilfe suchen. Anlaufstellen können Suchtberatungsstellen in der jeweiligen Region sein, aber auch andere ärztliche oder psychologische Einrichtungen sein.

Textquelle: Tagesschau, <https://11nq.com/hsSkX>, abgerufen am 28.07.2023

Bildquelle: Foto von camilo jimenez auf Unsplash

**Zu guter Letzt...**

„Wir können nur dann wachsen, wenn wir Neues ausprobieren.“

unbekannt