

Projekt des Monats - Windows Internet Explorer

http://www.bmg.bund.de/ministerium/leitung/drogenbeauftragte/projekt-des-monats.html

Sie sind hier: »Ministerium »Drogenbeauftragte »Projekt des Monats

PROJEKT DES MONATS

Eltern-Selbsthilfe-Initiative: www.rollenspielsucht.de

Im „Netzwerk für Ratsuchende“ bei Mediensucht schneller Hilfe finden

Im Drogen- und Suchtbericht 2009 der Bundesregierung war erstmals die Rede von bis zu 2,8 Millionen Onlinesüchtigen und ebenso viel Gefährdeten. Der Rückzug in virtuelle Welten wird zunehmend mehr zu einem Problem, doch es gibt im Verhältnis zu diesen Zahlen viel zu wenig Anlaufstellen, bei denen man Hilfe finden kann. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. Zu groß ist die Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien entgegengebracht wird. Die gemeldeten Fallzahlen bei den Beratungsstellen täuschen über die immense Dringlichkeit dieses Problems hinweg, denn nach unserer Beobachtung ist die Dunkelziffer weitaus höher.

Auch uns war bis zum Jahresanfang 2007 der Begriff Onlinesucht / Onlinerollenspielsucht noch völlig unbekannt. Bis zu dem Tag, als wir erfuhren, dass unser erwachsener Sohn, Informatikstudent und 600 km von uns entfernt, dem Onlinerollenspiel „World of Warcraft“ vollkommen verfallen war. Nach ausführlichen Recherchen wurde uns klar, dass dies wahrlich kein Einzelfall ist, sondern dass zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland geschätzte 1,5 Millionen Menschen von dieser Sucht betroffen waren. So haben wir die Internetplattform www.rollenspielsucht.de - eine Initiative betroffener Eltern – erstellt, die sich mittlerweile zu einem viel frequentierten Selbsthilfeportal für Onlinerollenspielsüchtige und deren Angehörige



DOWNLOADS

- Wir hatten unseren Sohn ans Internet verloren
Acrobat-Datei (PDF) 20 KB
- Meist fehlt die Vorstellungskraft, was in den Familien los ist
Acrobat-Datei (PDF) 22 KB
- Netzwerk für Ratsuchende
Acrobat-Datei (PDF) 17 KB

Text der Startseite:

Eltern-Selbsthilfe-Initiative: www.rollenspielsucht.de

Im „Netzwerk für Ratsuchende“ bei Mediensucht schneller Hilfe finden

Im Drogen- und Suchtbericht 2009 der Bundesregierung war erstmals die Rede von bis zu 2,8 Millionen Onlinesüchtigen und ebenso viel Gefährdeten. Der Rückzug in virtuelle Welten wird zunehmend mehr zu einem Problem, doch es gibt im Verhältnis zu diesen Zahlen viel zu wenig Anlaufstellen, bei denen man Hilfe finden kann. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. Zu groß ist die Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien entgegengebracht wird. Die gemeldeten Fallzahlen bei den Beratungsstellen täuschen über die immense Dringlichkeit dieses Problems hinweg, denn nach unserer Beobachtung ist die Dunkelziffer weitaus höher.

Auch uns war bis zum Jahresanfang 2007 der Begriff Onlinesucht / Onlinerollenspielsucht noch völlig unbekannt. Bis zu dem Tag, als wir erfuhren, dass unser erwachsener Sohn, Informatikstudent und 600 km von uns entfernt, dem Onlinerollenspiel „World of Warcraft“ vollkommen verfallen war. Nach ausführlichen Recherchen wurde uns klar, dass dies wahrlich kein Einzelfall ist, sondern dass zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland geschätzte 1,5 Millionen Menschen von dieser Sucht betroffen waren. So haben wir die Internetplattform www.rollenspielsucht.de - eine Initiative betroffener Eltern – erstellt, die sich mittlerweile zu einem viel frequentierten Selbsthilfeportal für Onlinerollenspielsüchtige und deren Angehörige entwickelt hat. Wir haben es uns mit unserer Elterninitiative zur Aufgabe gemacht, auf dieses Thema aufmerksam zu machen, andere zu informieren und umfassend aufzuklären, um ein Problembewusstsein in den Familien zu schaffen. Unser Motto: Wissen schützt.

Seit 08.05.2007 haben über 725.000 Erstzugriffe auf rollenspielsucht.de stattgefunden (Stand Dezember 2010) und tagtäglich gehen viele Hilferufe bei uns ein. Nur ein Beispiel von Vielen: *„Mein Sohn (15 Jahre) ist computerspielsüchtig. Er geht nicht mehr zur Schule. Darauf habe ich das Internet für ihn gesperrt. Keine Schule- kein Internet. Er ist jetzt zu seinem Vater gezogen, dort kann er spielen bis zum Umfallen. Ich weiß einfach nicht, was ich machen soll. Ich habe totale Angst, dass mein Sohn jetzt endgültig abrutscht. Was kann ich tun?“* Verzweifelte Angehörige und auch ausstiegswillige Betroffene wissen oft gar nicht, an wen sie sich mit ihrem Problem wenden können. Wir haben den Anspruch, jedem, der sich hilfesuchend an uns wendet, eine Adresse zu nennen, bei der er Unterstützung findet. So reifte allmählich die Idee, sämtliche für Mediensucht zuständige Stellen in einer umfangreichen, für alle zugänglichen Datenbank zu sammeln. So ist das „Netzwerk für Ratsuchende“ entstanden, damit Familien und Betroffene schneller Hilfe finden können. Stand Dezember 2010: Über 300

Sucht- und Beratungsstellen, Kliniken, Ambulanzen, Therapeuten, Netzwerke, etc., im deutschsprachigen Raum, die an diesem Thema arbeiten und Hilfe anbieten können, haben bereits ihre Angebote und ausführliche Informationen eigenständig eingetragen. Auch Offline-Alternativen können gefunden werden. Ganz besonders wichtig finden wir, dass Betroffene und Angehörige sich hier für die Gründung einer Selbsthilfegruppe eintragen oder nach bereits bestehenden Gruppen suchen können.

Nach wie vor ist die Onlinesucht noch immer nicht als Krankheit anerkannt. Mehr als zwei Millionen Menschen sind davon betroffen und das Leid in den Familien ist groß. In den Foren bei www.rollenspielsucht.de ist eindrücklich nachzulesen, wie verheerend die Auswirkungen dieser nach wie vor nicht anerkannten Krankheit sind, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige. Trotzdem wird diese Thematik auf breiter Ebene nach wie vor nicht ernst genommen. Noch fehlt bei Vielen die Vorstellungskraft, was in den Familien wirklich los ist.

Im September 2008 haben wir das Selbsthilfeportal AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT als Verein gegründet (www.aktiv-gegen-mediensucht.de), eine „Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln“ mit dem Motto: „Der Missbrauch von elektronischen Medien soll so unpopulär wie Alkohol- und Drogenmissbrauch werden.“ Über den Verein sollen z. B. von ehemals Betroffenen und Angehörigen Selbsthilfe- und Beratungsgruppen etabliert werden und wir sind auf aktive Mitarbeit bei unseren Projekten angewiesen, besonders von denjenigen, die dieses Problem aus leidvoller eigener Erfahrung heraus bis in die Tiefe verstehen. Wir wollen eine Lobby für Familien und Kinder schaffen.

Eltern, die frühzeitig darüber aufgeklärt werden, was passieren kann, wenn das Kind die Kontrolle über seinen PC-Konsum verliert, können aufmerksamer beobachten, sich rechtzeitig einmischen und bei Bedarf konsequent handeln, damit es gar nicht erst dazu kommt.

Haben Sie Fragen zur Eintragung im Netzwerk für Ratsuchende?

Schreiben Sie bitte an: Christoph.hirte@rollenspielsucht.de

Adresse:

rollenspielsucht.de , c/o Ch.Hirte
Hermann-Hummel-Str. 25
82166 Gräfelfing bei München

Weitere Informationen bei:

www.rollenspielsucht.de - www.aktiv-gegen-mediensucht.de - www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de

„Wir hatten unseren Sohn ans Internet verloren“

(von rollenspielsucht.de zum Projekt des Monats: „Netzwerk für Ratsuchende“)

Was sich mittlerweile zu einer umfangreichen Selbsthilfearbeit entwickelt hat, nahm seinen Anfang im Februar 2007. Bis zu diesem Zeitpunkt war uns der Begriff Onlinesucht / Onlinerollenspielsucht noch völlig unbekannt. Bis zu dem Tag, als wir erfuhren, dass unser erwachsener Sohn, Informatikstudent und 600 km von uns entfernt, dem Onlinerollenspiel „World of Warcraft“ vollkommen verfallen war. Er hatte Schritt für Schritt zunehmend sämtliche sozialen Kontakte verloren, zog sich immer mehr zurück, war telefonisch nicht mehr erreichbar, vernachlässigte sein Studium und ließ seine Wohnung verwahrlosen. Er hatte die Kontrolle über seinen PC-Konsum und schließlich auch über sein Leben vollkommen verloren. Wir waren zunächst tief geschockt, konnten uns jedoch nicht vorstellen, diese Tatsache einfach nur passiv hinzunehmen. Nachdem wir uns vier Wochen lang umfassend informiert hatten, Suchtberatungsstellen aufgesucht, Ärzte konsultiert und Kliniken ausfindig gemacht hatten, gelang es uns tatsächlich, unseren Sohn für zwei Tage nach Hause zu holen, mit der naiven Vorstellung: „Jetzt kann er eine Therapie machen und dann wird alles gut.“ Wir führten intensive und tiefgreifende Gespräche, bei denen wir uns gegenseitig gut zuhörten, doch letztendlich konnte unser Sohn sich eine Therapie einfach nicht vorstellen. Wir erfuhren, dass er, kurz bevor „World of Warcraft“ auf den Markt gekommen war, als Betatester die Aufgabe bekommen hatte, das Spiel bis in die Tiefen hinein nach eventuellen Fehlerquellen abzusuchen. Innerhalb von nicht einmal acht Wochen muss WOW ihn bereits so in seinen Bann gezogen haben, dass schon sein zweites Semester gar nicht mehr wirklich stattgefunden hatte. So sah er sich außerstande, auf „World of Warcraft“ zu verzichten. Wie ferngesteuert stand er schließlich auf, packte seine Sachen und ging.

Zuerst waren wir wie gelähmt und dachten: Wir haben versagt! Wir haben es nicht geschafft, unserem Sohn ins Leben zu helfen. Wir erzählten niemandem, was passiert war, wir schämten uns und suchten ganz allein für uns nach Erklärungen und nach weiteren Informationen. Mehr und mehr wurde uns jedoch klar, dass dies mit unserem Sohn wahrlich kein Einzelfall ist, sondern dass zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland geschätzte 1,5 Millionen Menschen von dieser Sucht betroffen waren. Wir fassten den mutigen Entschluss, mit unserer Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen und haben die Internetplattform www.rollenspielsucht.de erstellt, auf der Informationen aller Art zu finden sind. Wir haben es uns mit unserer Elterninitiative zur Aufgabe gemacht, auf dieses Thema aufmerksam zu machen, andere zu informieren und umfassend aufzuklären, um ein Problembewusstsein in den Familien zu schaffen. Unser Motto: Wissen schützt. Bisher gab es über 725.000 Erstzugriffe auf unserer Seite (Stand Dezember 2010). Es gab zahlreiche Radio und Fernsehauftritte und unzählige Presseberichte, und im August 2008 wurde die ARD-Dokumentation zur Onlinesucht „Spielen, spielen, spielen, wenn der Computer süchtig macht“ mit Bericht über unsere Arbeit ausgestrahlt, die über unsere Internetseite angeschaut werden kann.

Wir wurden vielfach als Referenten eingeladen:

U.a. bei einer Anhörung der bayr. FDP-Landtagsfraktion, bei einer Landesfachtagung in Schleswig-Holstein, bei der Jahrestagung der Drogenbeauftragten in Berlin 2009, bei einem Symposium der Landesärztekammer Baden-Württemberg, bei der 3. Berliner Mediensuchtkonferenz, bei der Landesstelle für Suchtfragen in Hamburg, bei einem Informationsgespräch bei den Bayerischen Grünen im Landtag und zuletzt bei einer Fortbildungsveranstaltung der Bezirksärztekammer Süd-Württemberg.

Seit über drei Jahren erreichen uns nun tagtäglich zum Teil verzweifelte Anfragen von Angehörigen und Betroffenen, denen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten und aufgrund der von uns gesammelten praktischen Erfahrung Hilfestellung, meist in Form von Hilfe zur Selbsthilfe, geben. Wir betreuen diejenigen, die uns um Hilfe bitten, indem wir ihnen zuhören und ihnen das Gefühl geben, mit ihrem Problem nicht allein zu sein. Wir halten für Eltern Vorträge an Schulen und vermitteln Angehörige und Betroffene an die entsprechenden Beratungsstellen. Noch heute lernen wir tagtäglich dazu. Die Betroffenen werden immer jünger, immer mehr verweigern zunehmend jegliche Aktivitäten außerhalb der virtuellen Welt. Verlorene Lebenszeit, die an Michael Ende's „Momo“ und die grauen Zeitdiebe erinnert.

Sowohl für Betroffene als auch für Angehörige haben wir in München jeweils eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. Zu groß ist die Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien und aus vielen Teilen der Gesellschaft entgegengebracht wird. Um so befreiender ist es, in der Gruppe endlich Menschen zu finden, die in der gleichen schwierigen Situation sind, endlich frei sprechen zu dürfen – sozusagen im Schutz Gleichgesinnter – und gemeinsam im Austausch nach Lösungen zu suchen.

Unser Sohn hatte das Glück, nach mehr als zwei Jahren ganz aus eigener Kraft aus seiner schwierigen Situation heraus zu finden und ist mittlerweile dabei, sein Leben Stück für Stück wieder aufzubauen. Wir können nur erahnen, wie schwer es für ihn gewesen sein muss, sich aus der totalen Isolation wieder in den normalen Lebensprozess zu wagen. Eltern, die frühzeitig darüber aufgeklärt werden, was passieren kann, wenn das Kind die Kontrolle über seinen PC-Konsum verliert, können aufmerksamer beobachten, sich rechtzeitig einmischen und bei Bedarf konsequent handeln, damit es gar nicht erst dazu kommt. Wir wissen von vielen ehemaligen Spielern, dass der Ausstieg aus der virtuellen Welt letztendlich wie eine Erlösung war. Eine Aussteigerin in einem Brief an uns: „Ich hieß für lange Zeit Scampi und war eine Blutelfe. Jetzt heiße ich wieder Carola, bin 16 Jahre alt, und ich bin froh, wieder leben zu dürfen.“

„Meist fehlt die Vorstellungskraft, was in den Familien los ist“

(von rollenspielsucht.de zum Projekt des Monats: „Netzwerk für Ratsuchende“)

Selbstverständlich ist es wichtig, zum Thema Onlinesucht Statistiken zu erstellen und wissenschaftlich fundierte Langzeitstudien einzufordern. An den Kern des Problems werden wir auf diese Weise jedoch erst in vielen Jahren herankommen. Die Familien brauchen zeitnahe Lösungen. Eine äußerst effektive Informationsquelle wäre das ausführliche Studieren diverser Foren (z.B. bei www.rollenspielsucht.de), in denen Berichte von Familien und von Aussteigern stehen. Was dort zu lesen ist, kann keine nüchterne Statistik zum Ausdruck bringen. In den Foren ist das zu finden, was sich **wirklich** in den Familien abspielt, das, worüber kaum jemand spricht.

Nach dem, was wir mittlerweile wissen, sind die Auswirkungen der Onlinerollenspielsucht sowohl für die Betroffenen als auch für deren Familien verheerend. In Briefen wird uns geschildert, dass der zwölfjährige Sohn aus dem Portemonnaie der Mutter € 250,- geklaut hat, um sich bei e-bay einen Account für World of Warcraft zu kaufen, - wir erfahren, dass Heranwachsende sich vor Antritt der Urlaubsreise von den Eltern den Internetanschluss am Urlaubsort schriftlich bestätigen lassen, - Türen werden eingetreten, um an den PC heran zu kommen, - Kinder wollen nicht mehr ins Zeltlager, mit der Begründung, dies sei ihnen zu real (sprich: zu langweilig). Am Schwierigsten ist die Situation bei alleinerziehenden Müttern, deren heranwachsende Söhne ihnen körperlich überlegen sind. Die Mütter werden nicht selten körperlich attackiert, z.B. in den Schwitzkasten genommen, um den Zugang zum PC meist erfolgreich zu erpressen. Im Extremfall führt die Onlinesucht bis hin zur körperlichen Verwahrlosung. In unserer Selbsthilfegruppe ist eine Mutter, deren 26-jähriger Sohn die elterliche Wohnung drei Jahre lang fast nicht mehr verlassen hat.... Die Zahl der oft erst 14-jährigen Totalverweigerer wächst. Nach unserer Beobachtung zieht sich diese Problematik durch alle Schichten und ist beileibe nicht nur ein Problem der Unterschicht. Bei unseren Elterninformationsabenden und der anschließenden Diskussion wird bei den Eltern zunehmend mehr eine Wut spürbar. Häufig hatten sie den Rat etlicher Medienpädagogen befolgt, eher freizügig mit den PC-Zeiten ihrer Kinder umzugehen, um ihnen nicht den erfolgreichen Weg in die berufliche Zukunft zu verbauen. Der Punkt, an dem die Schwelle zur Sucht dann überschritten wird, wird auf diese Weise oft viel zu spät erkannt. Werden Mütter von älteren, spielsüchtigen Kindern gefragt, was sie getan hätten, wenn Sie früher gewusst hätten, wohin die exzessive Mediennutzung führt, ist die übereinstimmende Antwort: „Wir hätten ganz klar eingegriffen und die Mediennutzungszeiten radikal reduziert.“ Wir spüren Wut auf die Tatsache, dass wieder einmal den Eltern der Schwarze Peter zugeschoben wird und niemand wahrhaben will, wie schwierig die Situation in den Familien wirklich ist, Wut auf diejenigen, die sich ausschließlich um die vielgerühmte „Medienkompetenz“ kümmern. Wie diese aussehen soll im Angesicht des ungeheuren Sogs, den manche Spiele auf die Spielenden ausüben, bleibt unbeantwortet. Meist wird vergessen, dass nicht derjenige medienkompetent ist, der die

unterschiedlichsten elektronischen Medien auf vielfältigste Weise und zeitintensiv zu nutzen weiß, sondern der, der die Medien **zielgerichtet** nutzt und danach frühzeitig und selbstbestimmt den Aus-Knopf findet. In vielen Familien gibt es mit Medien hochgerüstete Kinderzimmer, und die Heranwachsenden wechseln vom PC zur Playstation, von der PSP zur Wii und von dort zur X-Box, ganz zu schweigen vom MP3- Player und I-Pod, die pausenlos im Einsatz sind. Eine wahre Flucht vor der Ruhe, vor der Begegnung mit sich selbst.

Wir wollen den Eltern Mut machen, mehr auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen und klar und selbstbewusst einzugreifen, wenn die Mediennutzungszeiten ihrer Kinder überhand nehmen und jegliche alternative Freizeitbeschäftigung verdrängen. Das reale Leben mit all seinen Herausforderungen an einen jungen Menschen, all die wichtigen Entwicklungsschritte, die offline und bei spannenden, altersgerechten Erlebnissen erfahren werden könnten, werden, wenn die Eltern nicht eingreifen, verpasst. Das Kind wird sich mehr und mehr an die Belohnungsstruktur der Onlinespiele gewöhnen und seine Frustrationsschwelle bei etwaigen Misserfolgen im realen Leben auf diese Weise immer mehr herabsetzen. Es wird verlernen, sich mit den Hindernissen und Unwägbarkeiten der Wirklichkeit auseinander zu setzen. Dieser Prozess vollzieht sich schleichend, fast unmerklich.

Durch Gespräche mit Eltern haben wir erfahren, dass nach wie vor die Schulen nicht ausreichend über Onlinesucht, deren Symptome und Auswirkungen informiert sind. 22 % der männlichen Neuntklässler spielen mehr als 4 Stunden am Tag und alle Spieler haben linear zur Spielzeit schlechtere Noten und weisen auffallend hohe Fehlzeiten auf. „50 000 Kinder in Bayern bleiben dieses Jahr sitzen“ schrieb die SZ im Juli 2008. Leider gibt es keine (öffentlichen) Zahlen, wie viele dieser Schülerinnen und Schüler aufgrund exzessiver Mediennutzung die gesteckten Ziele nicht erreicht haben bzw. in ihren Leistungen erheblich abgerutscht sind. Nach wie vor wird hier kein Zusammenhang hergestellt.

Da wir im Laufe der letzten 3 Jahre so unendlich viel Post von verzweifelten Eltern und Betroffenen erhalten haben und diese Arbeit in diesem Umfang nicht mehr alleine leisten können, haben wir das Selbsthilfeportal **AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT** als Verein gegründet (www.aktiv-gegen-mediensucht.de), eine „Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln“ mit dem Motto: „Der Missbrauch von elektronischen Medien soll so unpopulär wie Alkohol- und Drogenmissbrauch werden.“ In unseren Foren findet ein reger Austausch statt.

Wir hoffen auf aktive Mitarbeit bei unseren Projekten, besonders von Angehörigen und ehemals Betroffenen, die dieses Problem aus leidvoller eigener Erfahrung heraus bis in die Tiefe verstehen. Wir wollen eine Lobby für Familien und Kinder schaffen. Wir nehmen die Eltern in Schutz und wünschen uns, dass ihre Wut sich in Kraft verwandelt, in Kraft, selber aktiv zu werden, zu handeln, statt weiterhin abzuwarten. Wir werden es nicht hinnehmen, dass uns gebetsmühlenartig suggeriert wird, eine tägliche, stundenlange Nutzung von elektronischen Medien sei völlig normal und wünschen uns generationsübergreifendes Engagement in dieser Sache.

Dass das Suchtpotential etlicher Spiele, allen voran World of Warcraft, endlich als schwerwiegendes Problem erkannt wird, durch das unsere Gesellschaft zunehmend mehr Schaden nehmen wird, ist unserer Meinung nach längst überfällig. Die wirklich schwierigen Jahrgänge kommen erst noch. Was bislang sichtbar ist, ist nur die Spitze des Eisbergs. Wir verstehen auch nicht, dass es bis jetzt nicht möglich war, diese neue Sucht endlich als Krankheit anzuerkennen. Dieses brisante Thema würde durch diesen Schritt in der Gesellschaft mehr Beachtung finden.

Die Verhinderung von Mediensucht muss auf allen Ebenen Chefsache werden!

Warum tun immer noch alle so, als ob unsere Gesellschaft keine Probleme mit Mediensucht hätte? Sie grölen, saufen, schlägern nicht – Sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich.

Netzwerk für Ratsuchende“

(von rollenspielsucht.de zum Projekt des Monats: „Netzwerk für Ratsuchende“)

Meist scheint die schwierige Situation in den Familien, die in diesem Umfang von keiner Statistik erfasst und dadurch nicht zur Kenntnis genommen wird, fest zementiert und aussichtslos, und die verzweifelten Angehörigen und auch ausstiegswillige Betroffene wissen oft gar nicht, an wen sie sich mit ihrem Problem wenden können.

Bei unserer Suche nach Stellen, die helfen können, die wir auf Anfrage an die Ratsuchenden vermitteln, wird uns immer wieder bewusst, wie schwierig und enorm zeitaufwendig dieser Vorgang ist. Betroffene Familien haben meist nicht die Kraft und die Energie, diese Vielzahl an Telefonaten, dieses Durchfragen von Stelle zu Stelle, das sich mitunter über Tage hinzieht, zu leisten. Wir haben den Anspruch, jedem, der sich hilfesuchend an uns wendet, eine Adresse zu nennen, bei der er Unterstützung finden kann. So reifte allmählich die Idee, sämtliche für Mediensucht zuständigen Stellen in einer umfangreichen, für alle zugänglichen Datenbank zu sammeln. In Ermangelung einer monetären Unterstützung haben wir dafür das Forum unserer Internetseite des Vereins AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V. gewählt. Über unser **Netzwerk für Ratsuchende** - damit von Mediensucht betroffene Familien schneller Rat und Hilfe finden - besteht auch für Betroffene und für Angehörige die Möglichkeit, sich für die Gründung einer Selbsthilfegruppe einzutragen oder nach bereits bestehenden Gruppen zu suchen. Mittlerweile gibt es bereits über 300 Einträge (Stand Dezember 2010) von **Suchtberatungsstellen, Kliniken, Ambulanzen, Therapeuten, Ärzten und Psychologen**, mit Hinweis darauf, **wer** (Alter? Angehöriger? Betroffener?) sich **wann** und **wie** dorthin wenden kann. Wir wünschen uns, dass auch **Netzwerke, Initiativen, Vereine, Präventionsstellen, Forschungsstellen** oder **andere Institutionen** sich hier vorstellen.

Einträge im Netzwerk für Ratsuchende bis zum 20.01.2011:

Bestehende Selbsthilfegruppen: 14

Selbsthilfegruppengesuche: 8

Suchtberatungsstellen: 171

Ambulanzen, Psychologen, etc.: 45

Kliniken: 22

Netzwerke + Initiativen + Vereine + Prävention + andere Institutionen.: 38

Offline-Alternativen 13

Gesamt: 311

Um Kindern und Jugendlichen anstelle des stundenlangen Sitzens vor dem Computer, altersgerechte und spannende Alternativen anbieten zu können, entsteht dort auch die Rubrik „**Offline-Alternativen**“, die z.T. von Lesern für Leser befüllt wird. Vor allem in der Ausstiegsphase ist es für die Betroffenen enorm wichtig, ausreichend Anregungen zu finden, auf welche Weise sie ihre Freizeit alternativ, sinnvoll und zufriedenstellend gestalten könnten, denn die große Leere, die sich zuerst einmal ohne die vielen Stunden am PC auftut, entwickelt sich oft zum Stolperstein auf dem Weg zurück ins reale Leben. Sinnvolle Alternativen können verhindern, dass es zu einem Rückfall kommt.

Wir wünschen uns, dass sich im Laufe der Zeit das Netzwerk für Ratsuchende immer weiter füllt, damit hilfeschende Familien bald flächendeckend und ohne großen Aufwand die für sie zuständigen Stellen finden können.