

Wo bleibt das Leben „im Moment“?

Seelische Gesundheit Diplom-Psychologin Isabel Brandhorst referierte in Hechingen über Chancen und Risiken der neuen Medien für die psychische Gesundheit. *Von Sabine Hegele*

Abstinenz ist bei Medien keine Option. Das machte Dr. Isabel Brandhorst, Diplom-Psychologin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Tübingen, bei ihrem Vortrag im Hechingener „Museum“ am Mittwochabend deutlich. Weniger deutlich fiel ihre Antwort darauf aus, welchen Einfluss die Internetnutzung auf Gehirn und Psyche haben kann - weil diese Frage durch entsprechende Studien nicht abschließend geklärt ist.

Dessen ungeachtet wusste die Referentin, eingeladen aus Anlass des Tags der seelischen Gesundheit, Interessantes aus dem (Seelen-)Leben Jugendlicher im Umgang mit den modernen Medien zu berichten. Und konnte zumindest ein Stück weit Entwarnung geben: dass ein Viertel aller Jugendlichen heute internetsüchtig ist, das stimme nicht.

Wobei Mädchen erfüllten die Suchtkriterien dafür eher als Jungs. Denn während letztere mehr den Kick im Computerspiel suchten, seien die jungen Frauen vornehmlich in den sozialen Netzwerken unterwegs. Gefahren allerdings lauerten in beiden Bereichen. Über die sozialen Medien bestehe die Möglichkeit, Drogen und Medikamente zu beschaffen, die Gefahr der Pornografie und des Cyber-Mobbings, der Kontaktaufnahme durch und mit Kriminellen oder der Weitergabe von Daten. Das Computerspiel könne des Sinn für die Realität trüben. In diesem Zusammenhang berichtete Isabel Brandhorst von einem jungen Patienten, der für die Ausstattung seines Avatars Hunderte von Euro ausgegeben habe - und dafür auf eigene Kleidung verzichtete.

Warum so viele junge Menschen vermehrt über Facebook kommunizieren? Weil es das Gefühl von Einsamkeit reduziere und bei Likes das Belohnungssystem im Gehirn aktiviere. Die Gefahr dabei: Mit der Zunahme der Nutzung steige die Belohnungserwartung. Werde die nicht erfüllt, seien depressive Verstimmungen möglich, weil sich die Frage stelle: „Bin ich hässlich?“ Ebenfalls nicht zu unterschätzen: das Gefühl des Neids, wenn das „geschönte“ Leben der Anderen vom Nutzer nur schwer zu ertragen ist.

Grundsätzlich, führte die Referentin aus, seien die Gründe für den Gebrauch des Internets „normale menschliche Grundbedürfnisse“ (Kontrolle, Selbstwerterhöhung, Lustgewinn, Bindung). Problematisch werde es in Fällen des Missbrauchs. Wie auch die permanente Präsenz im Netz - ohne Pause. Hier stelle sich die Frage: Wer ist eigentlich noch „im Moment“, wenn er rund um die

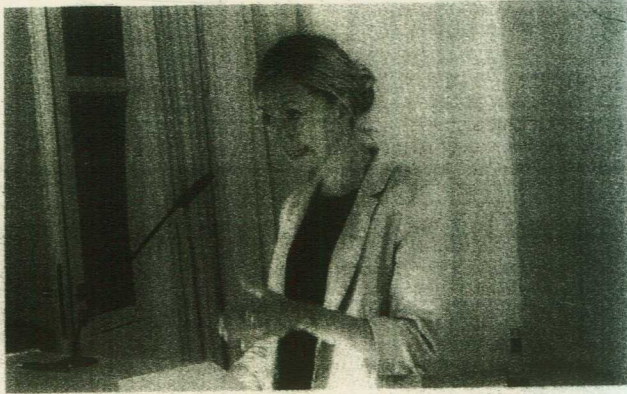


Ein interessiertes Publikum fand der Vortrag von Isabel Brandhorst über die Chancen und Risiken der neuen Medien für die psychische Gesundheit im Rahmen des Tags der seelischen Gesundheit am Mittwochabend im Kontantinsaal des „Museums“.

Fotos: Sabine Hegele



Schwierig: Wie erklärt man Eltern das Spiel der Kinder.



Die Diplom-Psychologin Dr. Isabel Brandhorst ist in der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum in Tübingen tätig.

Uhr erreichbar ist und jedes Erlebnis meint teilen zu müssen. Dann sei dieser Moment flüchtig.

Risikofaktoren für eine Internetsucht nannte die Diplom-Psychologin unter anderem ein frühes Stresserleben, Depressionen,

„ Abstinenz ist bei Medien keine Option.

Dr. Isabel Brandhorst
Diplom-Psychologin

soziales Misstrauen oder auch schlicht der Spaß am Glücksspiel. Dazu kämen - ganz allgemein - Risiken durch das Gefühl von Einsamkeit, ein niedriges Selbstwertgefühl, mangelnde emotionale Kompetenz, Impulsivität, Aufmerksamkeitsprobleme... Mögliche Folgen der Sucht: Angststö-

rungen, der Rückzug aus der Gesellschaft, der Verlust von Freundschaften - und auf organischer Seite beispielsweise Schlafstörungen, eine Vitamin-D-Unterversorgung, Haltungsprobleme und anderes mehr.

Bei alledem verhehlte Isabel Brandhorst nicht, dass die Medienutzung auch Vorteile bringe. Langfristig führe sie zu mehr Medienkompetenz, sie trainiere die Aufmerksamkeit und Reaktionszeit, sie unterstütze die visuellen Fähigkeiten und fördere die Auge-Hand-Koordination. Auch für Menschen mit einer Behinderung oder solchen, die weite Wege zu ihren persönlichen Kontaktpersonen haben, sei das Internet eine große Hilfe. Ebenso gebe es viele nützliche Apps - beispielsweise für die Suche nach Wanderrouten oder Bahnverbindungen. Präventions- und Interventions-

programme gibt es bis dato wenige, kam die Referentin zum Schluss. Den Eltern im Saal indes gab sie ein paar Ratschläge mit, wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können, sich nicht über Gebühr in den sozialen Netzwerken zu bewegen. Indem sie zum Beispiel Vorbild im Umgang mit den Medien sind, sie für deren Nutzung einen zeitlichen Rahmen vorgeben und auch medienfreie Zeiten zur Routine werden lassen, sie ihre Söhne und Töchter für die Gefahren im Netz sensibilisieren, sie mit ihnen im Austausch bleiben und Interesse an ihrem Leben zeigen.

Mit Grußworten eröffnet worden war der Abend von Wolfgang Markowits vom Verein für gemeindenaher Psychiatrie im Zollernalbkreis und von der städtischen Ersten Beigeordneten Dorothee Müllges.