

# „Du bist komplett auf dich allein gestellt“

Selbsthilfegruppe in Vahrenheide hilft Angehörigen von Kindern und Jugendlichen mit Mediensucht

Von Luca David

**Vahrenheide.** Daniel (Namen aller Betroffenen geändert) ist Mitte 20, arbeitet im öffentlichen Dienst und wohnt alleine in einer kleinen Wohnung, als ihm seine Mutter Eva vor ein paar Jahren einen unangekündigten Besuch abstattet. Eva besucht ihren Sohn immer mal wieder, auch spontan, er wohnt ganz in der Nähe seiner Eltern. Doch dieses Mal ist es nicht wie sonst: „Da sah es aus wie nach einem Bombenangriff – 100 Pizzakartons, 500 Wasserflaschen, kniehoch Klamotten, alles vermüllt“, berichtet sie. Der Grund: Daniel spielte, machte die Nacht zum Tage, versank im Wohnungschaos.

Seine Eltern versuchen, ihm zu helfen, entfernen den Müll, befreien das verstopfte Klo, machen die Wohnung wieder bewohnbar. Sie holen sich Hilfe von außen, kümmern sich um einen Betreuer für ihren Sohn, suchen auch rechtlichen Rat, um eine Kündigung des Arbeitgebers zu verhindern. Und dennoch spitzt sich die Situation weiter zu: Daniel fehlt immer öfter bei der Arbeit, auch unentschuldig, erhält Abmahnungen, schließlich verliert er seinen Job. „Das hat ihn nicht davon abgehalten, weiterzumachen“, sagt Eva.

## „Ich habe mich so allein gefühlt“

Eine solche Situation nagt an allen Beteiligten, natürlich an dem Betroffenen selbst, aber genauso auch an den Angehörigen: „Du bist komplett auf dich allein gestellt, musst alles selber recherchieren, nach Hilfsangeboten suchen. Ich habe mich so alleine gefühlt in dieser Zeit“, erzählt Andrea, ebenfalls Mutter eines von Mediensucht betroffenen Sohnes. Gerade dann kann ein Austausch mit anderen helfen: „Ich wollte mir einfach ein



Hier trifft sich die Selbsthilfegruppe: Die Räumlichkeiten der Titus-Gemeinde.

FOTO: LUCA DAVID



Vor dem Bildschirm: Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum hat sich seit 2019 verdoppelt.

SYMBOLFOTO: LINO MIRGELER/DPA

paar Tipps holen, hören wie das andere gehandhabt haben, gucken, was ich noch machen kann“, erzählt Eva.

So ist sie auf die Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht Hannover gestoßen. 2008 wurde sie gegründet, seitdem treffen sich die Teilnehmenden der Gruppe regelmäßig einmal im Monat. Viele von ihnen sind Eltern von Betroffenen, aber auch Partnerinnen und Partner von medien-süchtigen Menschen kommen zu den Treffen. Hier erhalten die Angehörigen Hilfe und Rat: „Wir bieten Austausch, Information, Beratung und seelische Unterstützung“, sagt die Leiterin Silke Jescheniak. „Wir sehen die Ratsuchenden als Expertinnen und Experten für individuelle Lösungen in ihren Familien.“

## Gruppe als Alltagshilfe

Die Sitzungen sind moderiert und laufen oft ähnlich ab: „Am Anfang gibt es eine Begrüßungsrunde, wo jeder ein paar Minuten hat, sich mitzuteilen, wie es ihm heute geht, wie er heute angekommen ist, ob es ein persönliches Anliegen gibt, das später noch erörtert werden soll“, erzählt Jescheniak. Natürlich gebe es



Wir bieten Austausch, Information, Beratung und seelische Unterstützung.

Silke Jescheniak,  
Leiterin der Selbsthilfegruppe

aber keine Verpflichtung, sich zu äußern, es gebe manchmal auch Besucherinnen und Besucher, die erst mal nur zuhören und sich informieren.

Regelmäßig lädt die Selbsthilfegruppe auch Experten zu Sitzungen ein, so können bestimmte Themen-

wünsche mit professioneller Unterstützung besprochen werden. Zurzeit behandelt beispielsweise eine Sozialpädagogin mit den Teilnehmenden das Thema Gewaltfreie Kommunikation. Hier gibt es Hilfestellung in der Austragung von Konflikten mit betroffenen Angehörigen.

Während der Corona-Pandemie ist zwar die Zahl derer, die ein problematisches Medienverhalten aufweisen, rapide angestiegen, die Auswirkungen machen sich aber noch nicht bemerkbar: „Wir hatten während der Pandemie gar keine Neuzugänge“, berichtet die Leiterin. Die Gruppe freut sich über Interessierte: „Wir möchten Hilfe suchende Eltern erreichen, wir wollen Alltagshilfe sein“, sagt Jescheniak.

Eva hat momentan keinen Kontakt zu ihrem Sohn, erzählt sie. Er reagiert seit geraumer Zeit nicht mehr auf Anfragen, geht weder ans Telefon, noch öffnet er die Tür. In der Selbsthilfegruppe lernte sie auch, eine gewisse Distanz zu schaffen: „Sich abgrenzen zu können, auf sich selbst zu achten und zu sagen: Bis hierhin geht die Sorge, und ab da kümmere ich mich um mich – das fand ich ganz wichtig.“ Dabei hat ihr

die Selbsthilfegruppe Halt gegeben.

**Info** Die Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht Hannover trifft sich immer am 2. Donnerstag im Monat im Gemeindehaus der Titus-Gemeinde Vahrenheide, Weimarer Allee 60. Der nächste Termin ist heute, Donnerstag, 11. Mai. Die Gruppe bittet um vorherige Anmeldung über die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (Kibis), erreichbar unter (0511) 666567.

## Zahl der Betroffenen hat sich verdoppelt

**Mediensucht von Kindern und Jugendlichen** ist in Deutschland ein riesenproblem. Die Zahl derer, die einen problematischen Medienkonsum aufweisen, hat sich einer aktuellen Studie des Marktforschungsinstituts Forsa in Zusammenarbeit mit der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zufolge seit 2019 verdoppelt: Rund 2,2 Millionen Kinder und Jugendliche sind entweder von einer Sucht unmittelbar gefährdet oder bereits abhängig.

2023-05-11 Stadt-Anzeiger Nord & Ost

- ➔ Die Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht Hannover trifft sich immer am 2. Donnerstag im Monat im Gemeindehaus der Titus-Gemeinde Vahrenheide, Weimarer Allee 60.
- ➔ Die Gruppe bittet um vorherige Anmeldung über die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (Kibis), erreichbar unter (0511) 666567.