

Uniklinik hilft bei Internetsucht

Etwa fünf Prozent der Bevölkerung sind betroffen – Abhängigkeit führt häufig zu Vereinsamung – Zahl steigt weiter.

LÜBECK. Dass Hanno S. (Name von der Redaktion geändert) Hilfe suchte, hat der Anfang 30-Jährige wohl seiner Ex-Freundin zu verdanken. Die hatte sich Ende November 2023 von ihm getrennt, weil er im Laufe der Zeit immer „eindimensionaler“ im Leben unterwegs war. „14 Stunden am Tag am PC, um im Online-Spiel bestehen zu können – das hat unser Erstgespräch ergeben. Zudem hat er, um das Pensum überhaupt aufrechterhalten zu können, noch regelmäßig aufputschende Substanzen zu sich genommen“, berichtet Dr. Julia Reutermann. Sie ist Oberärztin für die ambulante und stationäre Behandlung von Suchterkrankungen am ZIP. Diese drei Großbuchstaben stehen für das „Zentrum für Integrative Psychiatrie“ auf dem Lübecker Uni-Campus.

Hanno S. jedenfalls war dann wegen einer Grippe Anfang des Jahres bei seinem Hausarzt, und dieser fragte generell nach seinem Befinden. Peu à peu vertraute er sich an, schilderte seine Spielleidenschaft und die sich daraus resultierende Vereinsamung. „Der ärztliche Kollege überwies ihn schließlich zu uns“, sagt Reutermann. Denn bereits seit vielen Jahren gilt die Forschung zu sogenannten Verhaltensstörungen am ZIP als international anerkannt. Und darauf aufbauend wurde vor Kurzem ein neues Behandlungsprogramm für Verhaltenssuchte gestartet.

„Von einer Internetnutzungsstörung, die auch häufig als Internet- oder Smartphone-Sucht bezeichnet wird, sind mittlerweile



Prof. Hans-Jürgen Rumpf (l.) und Oberärztin Dr. Julia Reutermann vom ZIP besprechen mit Patient Hanno S. die ersten Schritte seiner Internetabstinenz. Foto: Lutz Roeßler

etwa fünf Prozent der Bevölkerung betroffen“, erklärt Prof. Hans-Jürgen Rumpf, leitender Psychologe der Suchtforschung am ZIP. Von der Weltgesundheitsorganisation gilt hierbei die Computerspielstörung als anerkannt, aber auch andere Bereiche werden von Klinikern und Forschern als bedeutsam angesehen. „Dazu gehört die Nutzung von sozialen Netzwerken, Online-Glücksspiel und -Shopping sowie der Konsum von Online-Pornografie“, zählt Rumpf auf.

Weltweit steigt die Zahl von betroffenen Menschen an. Entsprechend wächst auch die Notwendigkeit guter Therapieangebote. „Wir stellen diese Diagnose, wenn man aufgrund der Online-Aktivitäten deutlich im Alltag beeinträchtigt ist, beispielsweise Freundschaften verliert, in der Schule nicht mehr hinterhersehen, häufig zu spät zur Arbeit kommt oder auch psychische Beschwerden entwickelt wie Depressionen oder Ängste“, erläutert der Experte. Zu den typischen Merkmalen der Sucht gehören

weiterhin der Verlust der Kontrolle, die Bevorzugung der Online-Aktivität gegenüber anderen Interessen und Verpflichtungen und das Fortsetzen der Aktivitäten trotz negativer Folgen.

Häufig werde die Symptomatik in der klinischen Behandlung erst deutlich im Rahmen einer anderen Erkrankung. Der Konsum habe jedenfalls stets eine große Funktionalität – „er hat etwas Entlastendes, Regulierendes, es sind aber auch Belohnungseffekte mit dabei“, so Reutermann. Die beiden Fachleute betonen

einmütig, dass eine Therapie eigentlich erst begonnen werden könne, wenn bei Patientin oder Patient eine Veränderungsmotivation wachgerufen werden könne und so ein Störungsverständnis herstellbar sei. „Das ist ein wichtiger Teil des Behandlungskonzeptes. Dieses beginnt mit regelmäßigen Einzelgesprächen, die nach gewisser Zeit in eine einmal wöchentlich stattfindende Gruppentherapie überführt werden“, sagt die Oberärztin. Es gebe derzeit zwar eine Warteliste für das neue Angebot, doch sei diese noch kurz.

Natürlich hat das Duo auch Tipps für eine gesündere Internetnutzung parat: „Fördern oder finden Sie Aktivitäten, die offline stattfinden. Schaffen Sie Zeiten und Plätze ohne digitale Medien. Legen Sie die Smartphones der Familie zu bestimmten Zeiten an einem gemeinsamen Ort ab. Deaktivieren Sie Signale und Push-Nachrichten. Nutzen Sie analoge Hilfsmittel, wie Wecker oder Armbanduhr. Halten Sie das Smartphone unterwegs nicht direkt griffbereit. Erfassen Sie Ihre Nutzungszeiten und begrenzen Sie diese möglicherweise. Rufen Sie an, anstatt Nachrichten zu schreiben. Informieren Sie Freundinnen und Freunde oder die Familie über Ihr Vorhaben, sodass nicht immer sofortige Reaktionen auf Mitteilungen erwartet werden. Und verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf das Smartphone.“ **MHO**

Wer Interesse an dem neuen Angebot des ZIP hat, kann sich unter der E-Mailadresse JanikaTuu-lia.Konttinen@uksh.de melden.

Stadt weist neue Halteverbote aus

LÜBECK. Oft kann Blickkontakt zwischen Verkehrsteilnehmern helfen, Unfälle und gefährliche Situationen zu vermeiden. Damit ein solcher Blickkontakt möglich ist, werden für das Abbiegen vom Morsweg in die Straße Am Stadtrand in St. Lorenz Nord absolute Haltverbote auf der Fahrbahn im Kreuzungsbereich eingerichtet. Dadurch sollen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer einen besseren Überblick über die Straßenkreuzung erhalten. Das hat die Stadt jetzt mitgeteilt.

Die neuen Haltverbote werden im Bereich der dortigen Ein- und Zweifamilienhäuser eingerichtet. Da die betroffenen Häuser über ausreichend Parkplätze auf den Grundstücken verfügten, sei durch den Wegfall der Parkplätze mit keiner Einschränkung zu rechnen, heißt es von der Stadt.

Zum ungehinderten Ein- und Ausfahren, insbesondere von Einsatzfahrzeugen der Feuerwehr, sind in den Kreuzungsbereichen in Kücknitz im Romintenweg und in der Masurenstraße und teilweise auch im Ostpreußenring absolute Haltverbote erforderlich, teilt die Stadt weiter mit. Die erforderlichen Bereiche für die absoluten Haltverbote seien aufgrund einer Schleppkurvenberechnung ermittelt worden.

Der Bereich Stadtgrün und Verkehr der Lübecker Stadtverwaltung bittet um Verständnis für die Maßnahmen, die der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer und Anwohner dient. **MOS**

Beratung zur Pflege in Travemünde

TRAVEMÜNDE. Mitarbeitende des Pflegestützpunktes bieten wieder ihre monatliche Sprechstunde in Travemünde an. Die Sprechstunde findet im Gesellschaftshaus in der Bücherstube, Torstraße 1, am Mittwoch, 3. Juli. Termine können bis Dienstag, 2. Juli, um 15 Uhr vereinbart werden unter Telefon 0451/1224931, 1226448 oder 1224903. Der Pflegestützpunkt berät in belastenden Pflegesituationen und bei psychosozialen Problemen. Weiter gibt der Pflegestützpunkt Informationen zu ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen in Lübeck und deren Finanzierung. Die Beratungen sind vertraulich, unabhängig und kostenlos.

Musik für Violine und Cembalo

LÜBECK. Am Sonnabend, 29. Juni, steht um 12.15 Uhr beim „Viertel nach Zwölf“-Konzert in der Katharinenkirche italienische Musik für Violine und Cembalo auf dem Programm. Der Eintritt beträgt für Erwachsene zwei Euro.

„Wake up Wakenitz“: Neues Jugendfestival

LÜBECK. Unter dem Motto „Wake up Wakenitz“ lädt die Hansestadt Lübeck erstmalig zum Jugendfestival. Neben dem Sport- und Freizeitareal Falkenwiese verwandeln sich auch das Naturbad Falkenwiese, der Schulgarten und die Wakenitz am 5. Juli von 16 bis 20 Uhr und am 6. Juli von 14 bis 20 Uhr in ein Festivalgelände. Mehr als 200 Mitwirkende, 53 Programmpunkte, zehn Themen, zwölf Veranstaltungsareale und fünf Bands sorgen für Spaß, Sport und bunte Unterhaltung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Und: Um möglichst vielen die Teilnahme am Festival zu ermöglichen, ist der Eintritt und die Teilnahme an allen Angeboten kostenlos.

Das Programm im Überblick:
Musik: Auf der Festivalbühne spielen fünf Bands, vornehmlich aus Lübeck und Umgebung. Neben „Koven“, einer ukrainischen Band, die im Jugendzentrum Burgort bereits aufgetreten ist, werden am Freitag „Jack Pott“ und am Sonnabend „Arrested“, die Stimmung anheizen.
Kunst und Kreativität: „Out for Art“, die Lübecker Initiative für neue, aufregende Konzepte zeitgenössischer Kunst, lässt auf der Falkenwiese einen begehbaren Kubus entstehen, der an den Festivals von einem Künstler bemalt wird. So entsteht von außen ein Unikat und im Inneren ein Ausstellungsraum, in dem man junge, zeitgenössische Kunst in tatsächlichen Bildern oder auf mehreren Videoscreens entdecken kann. Zudem können die Jugendlichen Textilien zu Fahnen mit individuellen Motiven und Texten verwandeln. Spannend auch: Die Graffiti-Aktion „Hände aus Farben“ zeigt nicht nur, wie man skizziert und richtig sprayen

kann, sondern erklärt auch, woher Graffiti kommt und welchen Regeln diese Kunstform folgt.

Tanz: Hip-Hop, Breakdance, Tanzen wie bei Bridgerton, der Netflix-Kultserie, oder mit allen Sinnen „vom Kopf in den Körper“ – mitten auf dem Falkenwiesen-Grün und im Schulgarten laden Workshops in mehr als zehn Stunden zum Ausprobieren ein. Wer nur zuschauen will, ist am Sonnabend im Naturbad Falkenwiese richtig, wenn das Ensemble von „TanzOrt Nord“ mit der Performance „Chanceful“ begeistert.

Literatur und Wissen: Momente der Poesie oder ein Feuerwerk der Sprachkunst – die Straßen-Poesie-Gruppe der Bücherpiraten und die Poetry-Slammereien sind auf dem Festivalgelände überall unterwegs.

MS #wake-up-wakenitz: Ein extra für das Festival gebuchtes Ausflugsschiff der Quandt-Linie legt Freitagnachmittag vom Anleger Falkendamm dreimal für jeweils eine Stunde zu einer Bootstour auf der Wakenitz ab. Mit Cocktails, Fun und guter Laune wird es reichlich Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch geben.

Mode: Am zweiten Festivaltag gibt es zusätzlich die Möglichkeit, sich nachhaltig mit neuer Kleidung einzudecken. Beim Kleiderkreisel kann nach Herzenslust gebrauchte Kleidung getauscht werden.

Fun und Action: Ob die 32 Meter lange Adrenalinbahn, Training im Nasa-Astrotrainer, der Arschbomben-Contest im Falkenwiesenbad oder Beerpong – Spaß ist garantiert.

Das komplette Programm ist zu finden unter www.luebeck.de/wake-up-wakenitz



Wassermusik im Wandel

Der Dom zu Lübeck wird am 7. Juli um 16 Uhr der Ort eines außergewöhnlichen Konzertprojektes sein: „Alles fließt - Wassermusik im Wandel“. In Zusammenarbeit mit dem Lübecker Orgelsommer begegnen sich Domorganist Johannes Unger an der Marcussenorgel, die Musiker des Orchester des Wandels unter Leitung ihres Konzertmeisters Carlos Johnson und die jungen Komponisten der Mu-

sikhochschule Lübeck Parnaz Soltani, Ilia Viazov und Diego Alejandro Morales Castillo aus der Klasse von Prof. Dr. Katharina Rosenberger in einem inspirierenden Klangraum von Händel über Bossi bis zur Avantgarde neuester Kompositionen. Der Eintritt ist frei. Spenden erbeten zugunsten der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein für ihre regionalen Klimaschutzprojekte. Foto: Orchester/ Olaf Malzahn

Begegnungsstätte hat längere Öffnungszeiten

LÜBECK. Ab 1. Juli gelten bei der Awo-Begegnungsstätte Tea & Talk erweiterte Öffnungszeiten: 40 statt 25 Stunden pro Woche ist die Begegnungsstätte auf der Wallhalbinsel unterhalb der Marienbrücke dann erreichbar. Künftig finden Menschen mit Suchtproblematiken von Montag bis Freitag jeweils von 9 bis 16 Uhr und sonnabends von 9 bis 14 Uhr einen geschützten Raum für sozialen Austausch, Beratung und Hilfe.

Möglich macht die Angebots-erweiterung der Bürgerschaftsbeschluss zum Haushalt 2024, der die notwendigen Finanzmittel für die Erweiterung der Öffnungszeiten festlegt und die

Ausgabe eines kostenlosen Mittagessens im Jahr 2024 sicherstellt. Nachdem die Genehmigung des Haushalts durch die Kommunalaufsicht des Landes Schleswig-Holstein vorliegt, als auch das Auswahlverfahren des Fachpersonals erfolgreich erfolgt ist, kann die Umsetzung durch die Arbeiterwohlfahrt Schleswig-Holstein gGmbH im Auftrag der Hansestadt Lübeck erfolgen.

HILFSANGEBOTE WERDEN VERSTÄRKT ANGENOMMEN

Die Begegnungsstätte für suchterkrankte Menschen wurde am 30. März 2023 durch die Awo Schleswig-Holstein in Betrieb ge-

nommen. In der im Oktober 2023 erfolgten Zwischenevaluation zur Begegnungsstätte zwischen der Awo, der Polizei und der Hansestadt Lübeck konnte festgestellt werden, dass die Hilfs- und Beratungsangebote stetig vermehrt angenommen werden. Hiermit verbunden auch stetig wachsende Kontakt- und Besucherzahlen. Insgesamt konnte die Awo auch feststellen, dass die Klienten eine längere Verweildauer in der Begegnungsstätte haben als im vorherigen Kontaktladen.

Das Beratungsangebot wurde fortwährend erweitert, unter anderem um die psychosoziale Begleitung, das ambulante betreu-

te Wohnen sowie um frauenspezifische Angebote. Weiterhin wird ein vielfältiges Freizeitprogramm angeboten wie zum Beispiel Kickerturniere oder Filmnachmittage.

Die medizinische Versorgung erfolgt durch das Gesundheitsmobil, das einmal wöchentlich für ein bis zwei Stunden an der Begegnungsstätte zur Verfügung steht. Daneben werden Beratungen zu Safer Sex und Safer Use sowie Testungen von Hepatitis-C-Virus durch die Mitarbeitenden angeboten. Durch das Gesundheitsamt gibt es ebenfalls einmal pro Monat eine Sprechzeit, in der beispielsweise auch Impfungen durchgeführt werden können.