

Berliner helfen e.V. ist vom Finanzamt als gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Menschen in Not, der Jugend- und Altenhilfe und des öffentlichen Gesundheitswesens und der Gesundheitspflege anerkannt. Der Verein trägt das DZI-Spendensiegel.

Internet www.berliner-helfen.de; Adresse Kurfürstendamm 22, 10719 Berlin; Telefon 030-8872 77 844; Telefax 030-8872 77 845; E-Mail kontakt@berliner-helfen.de; Verantwortliche Redakteurin Petra Götze; Bankverbindungen Bank für Sozialwirtschaft: IBAN DE69 1002 0500 0003 3071 00, BIC BFSWDE33BER; Deutsche Bank: IBAN DE16 1007 0848 0039 2563 00, BIC DEUTDE33HAN

Engagement für Berlin Aktuelle Informationen rund um bürgerliches Engagement in Berlin im wöchentlichen Newsletter. Kostenlose Anmeldung unter www.morgenpost.de/engagement



### 7000 Kilometer: Lebens-Lauf für Kinderhospize

Unter der Schirmherrschaft von Elke Bündenbender, der Ehefrau des Bundespräsidenten, ist der Kinder-Lebens-Lauf 2022 am Anhalter Bahnhof in Mitte gestartet. Bis zum 7. Oktober dieses Jahres werden quer durch Deutschland auf rund 7000 Kilometern 120 Stationen der Kinderhospizarbeit angelaufen. Mit dabei in den Laufgruppen sind Mitarbeiter von Kinderhospizen, lokale Unterstützer und Spender, prominente Botschafter und Sponsoren. Sie alle tragen die in Form eines Engels gestaltete Fackelleuchte als Symbol der Solidarität mit betroffenen Familien. Rund 50.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland sind von lebensverkürzenden Erkrankungen betroffen, für die es keine Heilung gibt.

„Besonders gefällt mir am Kinder-Lebens-Lauf, dass auch die Kinderhospizeinrichtungen selbst mit all ihren oft ehrenamtlich tätigen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sichtbar werden. Was dort oft im Stillen geleistet wird, ob stationär oder ambulant, ist wirklich unersetzlich wertvoll und verdient unsere höchste Anerkennung“, begründet Elke Bündenbender ihr Engagement als Schirmherrin.

Sabine Kraft und Franziska Kowitzsch, die Geschäftsführerinnen des Bundesverbandes Kinderhospiz, haben am Donnerstag im Beisein von Gästen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft die Fackel zum Start der ersten Etappe an Rasul übergeben. Der zwölfjährige Rasul ist seit seiner Geburt an bilateraler spastischer Cerebralparese erkrankt und sitzt im Rollstuhl.

Die nächsten Stationen des Kinder-Lebens-Lauf im April führen durch Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Aufgrund der teilweise großen Distanzen zwischen den Stationen wird nicht nur gelaufen: Die Teams sind zu Fuß, per Fahrrad, Rollstuhl, Kutsche oder Boot unterwegs. Informationen gibt es unter www.kinder-lebens-lauf.de. Gö



Start des Kinder-Lebens-Laufs am Anhalter Bahnhof. FOTO: REGINA SABLOTNY

# Wenn der Computer süchtig macht

Caritas-Beratungsstelle „Lost in Space“ berät und hilft Erwachsenen und Jugendlichen bei exzessivem Online-Konsum

PETRA GÖTZE

Seit Beginn der Corona-Pandemie verbringen wir alle immer mehr Zeit vor dem Computerbildschirm, Tablet oder Smartphone. Nach einer repräsentativen Umfrage des Digitalverbands Bitkom im Januar 2022 war die durchschnittliche Zeit vor dem Bildschirm pro Person auf zehn Stunden am Tag gestiegen. Dabei wurden die Zeit mit dem Smartphone, vor dem Computer-Monitor und dem Fernseher zusammengerechnet.

Zugenommen hat auch die Zahl derjenigen, die Probleme haben, sich vom Bildschirm zu lösen und regelrecht vor dem Computer „versacken“. In der Caritas-Beratungsstelle „Lost in Space“ in Kreuzberg finden sie Hilfe für einen Weg zurück in die Realität. Waren es früher hauptsächlich Computerspiele, die den exzessiven Online-Konsum ausmachten, so kommen heute Streaming-Portale wie Netflix, Soziale Netzwerke und Online-Pornografie dazu. „Insgesamt verzeichnen wir eine Zunahme von Ratsuchenden von fast 30 Prozent gegenüber dem Vorjahr“, sagt Gordon Emons, Leiter der Sucht-Beratungsstelle.

„Betroffene berichten über unkontrollierten Konsum von bis zu sechs Stunden am Tag. Die Pandemie mit den verbundenen Einschränkungen war ein großer Treiber für exzessives und problematisches Verhalten. Treffen mit Freunden waren auf einmal nicht mehr möglich. Computer und Smartphone boten die Möglichkeit, dem langweiligen Alltag zu entfliehen. Der Weg zurück in den realen Alltag ist bei vielen nun nicht mehr so einfach“, sagt Emons.

Wobei nicht nur der Faktor Zeit entscheidend ist. „Menschen, die schon immer wenig Sozialkontakte oder depressive Tendenzen hatten, sind um ein Vielfaches mehr gefährdet, ein süchtiges Verhalten zu entwickeln. Die Folgen sind enorm: sozialer Rückzug bis hin zur sozialen Verwahrlosung“, sagt der Experte.

An die Beratungsstelle wenden sich junge Erwachsene, die als Folge ihrer Online-Sucht die Ausbildung abbrechen oder ihren Job verlieren, sondern auch Eltern, die sich Sorgen machen über das Verhalten ihrer Kinder. Neben Home-Schooling wurden Netflix und Computerspiele wie Fortnite zum täglichen Begleiter. Die Beratungsstelle „Lost in Space“ bietet deshalb auch Online-Infoveranstaltungen für Eltern an, in denen es um die Klärung grundsätzlicher Fragen geht: Ab wann spricht man über-



Gordon Emons im Café Beispiellos, das zur Beratungsstelle der Caritas gehört. FOTO: MAURIZIO GAMBARINI/FUNKE FOTO SERVICE

haupt von einer Sucht? Ab wie vielen Stunden des Online-Konsums ist man süchtig? Wie soll ich damit umgehen?

„Wir erklären auch erst einmal die Mechanismen dieser Spiele und was sie so attraktiv macht, nämlich die schnelle Bedürfnisbefriedigung. Die Spiele sind so geschickt aufgebaut, dass sie den Spieler weder über- noch unterfordern“, erklärt Gordon Emons. Dabei seien die

typischen „Ballerspiele“, in denen Gegner abgeschossen werden, gar nicht das Problem sondern eher solche, die eine ständige Aufmerksamkeit der Spiele erfordern, wie „My free Farm“. „Das Spiel ist bei Mädchen besonders beliebt. Auf einem Bauernhof müssen Tiere versorgt oder Pflanzen gegossen werden. So wird Druck aufgebaut, denn das Spiel läuft immer weiter“, sagt der Sozialarbeiter

mit psychotherapeutischer Zusatzausbildung. Er berät Eltern, wie sie ihren Kindern Grenzen setzen und Regeln für die Computerzeit aufstellen können und diese dann auch konsequent durchsetzen. Oft kann er sie aber auch beruhigen. „Wenn ein Junge mit seinen Klassenkameraden zockt, ist das okay. Alarmierend wird es, wenn ein 15-Jähriger sich immer mehr zurückzieht, keine sozialen Kontakte mehr hat – nur noch zu unbekannten Mitspielern im Netz“, sagt er.

Bei eindeutig exzessivem Medienkonsum vermittelt die Caritas-Beratungsstelle dann weiter zu therapeutischen Angeboten zum Beispiel im Krankenhaus Neukölln. Die Online-Spiele sind zwar in der Regel kostenlos, aber durch Zusatzkäufe wie besondere Waffen oder Kostüme für die virtuelle Figuren können hohe Summen zusammenkommen, sodass die Betroffenen auch noch in finanzielle Probleme geraten. „Computerspielsucht ist als Suchterkrankung anerkannt, man geht davon aus, dass drei bis vier Prozent der Bevölkerung betroffen sind“, sagt Emons.

## Beratung für Betroffene und Angehörige

Die Caritas-Beratungsstelle „Lost in Space“ in Kreuzberg bietet Betroffenen und Angehörigen Hilfe bei Computerspielsucht, Internetsucht, Online-Pornografiesucht und Online-Kaufsucht. Es gibt Einzelberatung, Gruppengespräche und Online-Infoveranstaltungen für Eltern, die sich

Sorgen machen über den Computer-Konsum ihrer Kinder. Dabei geht es erst einmal um die Klärung grundsätzlicher Fragen: Ab wann spricht man überhaupt von einer Sucht? Ab wie vielen Stunden des Online-Konsums ist man süchtig? Wie soll ich damit umgehen? In

Zusammenarbeit mit dem Caritas-Projekt „Digital – voll normal?“ werden außerdem Workshops an Schulen angeboten. Alle Informationen unter www.internetsucht-berlin.de. Kontakt: Telefon 030 / 6 66 33 955 oder per E-Mail an lostinspace@caritas-berlin.de

## Nachrichten

### VERANSTALTUNG

#### Benefizkonzert zugunsten der Ukraine

Am Ostersonntag, dem 16. April, spielen die ukrainische Pianistin Maria Narodytska und die russische Pianistin Daria Marshinina im Ernst Reuter Saal, Eichborndamm 213 in 13437 Berlin-Reinickendorf Werke von Schubert, Liszt, Chopin und Dvořák. Konzertbeginn ist um 16 Uhr, es wird um Spenden ab 20 Euro gebeten. Die Spendengelder gehen jeweils zur Hälfte an den gemeinnützigen Verein Willkommen in Reinickendorf e.V. und an die Ukraine-Hilfe Berlin e.V. für humanitäre Hilfe vor Ort in der Ukraine. Anmeldung per E-Mail an: patrickeichenberger@gmx.net oder telefonisch unter 0160-92 537 773

### FREIZEITANGEBOTE

#### Ferienprogramm für Berliner Kinder

Spiel und Spaß in den Osterferien garantieren die Angebote der Berliner Kultur- und Freizeiteinrichtungen. Ob Stockbrot und Kekse backen, Schmuck und Dekoration basteln, Ostereier farbenfroh bemalen oder bei einer aufregenden Schatzsuche dabei sein – im Veranstaltungskalender des Berliner Familienportals www.berlin.de/familie gibt es viel zu entdecken. Auch eine knifflige Rallye im Pergamonmuseum oder die Farbwerkstatt der Gemäldegalerie. Kostengünstige Osterangebote bietet der Super-Ferienpass unter www.jugendkulturservice.de/de/ferien-und-familienzeit/super-ferien-pass/ Gö

### AUSZEICHNUNG

#### Jetzt bewerben für den Roman Herzog Preis

Berliner Projekte und Initiativen, die sich mit einem innovativen Konzept für den Zusammenhalt und die Weiterentwicklung unserer Gesellschaft stark machen, sind aufgerufen, sich für den Roman Herzog Preis zu bewerben. Auch Vorschläge Dritter sind möglich. Die Ausschreibung geht bis zum 31. Mai 2022. Die Bewerbungen oder Vorschläge werden ausschließlich digital entgegengenommen. Unter allen Einsendungen ermittelt eine Jury drei Finalisten. Der erste erhält 20.000 Euro, die beiden weiteren Finalisten jeweils 5.000 Euro. Weitere Informationen unter www.berliner-sparkasse.de/rhp Gö

## Schwedenrätsel

Kreuzen Sie die Wörter, bis Sie das Rätsel gelöst haben

Swedish crossword puzzle grid with clues in German. Clues include: Pleite, Konkurs; Fahrt zum Ziel; jedoch, während; Holzplatte; Schmelzgefäß; Augenkrankheit; eine Chemiefaser; kurz für: heran; ehem. Tennisspielerin (Monica); von dort; Betrag nach Abzug; Argonautenführer; plus; Pensionär; Staat im Himalaja; rote Filzkappe; griechische Mondgöttin; die orientalischen Länder; Schalter am Computer; Binnenmeer in Kasachstan; chemisches Element; niederl. Stadt; Fluss durch Straßburg; Reiterstutz; förmlich bei der Anrede (2 W.); arabischer Fürstentitel; ein kleines Boot steuern; frz.: sie; brasilian. Fußballstar; Null beim Roulette; einfaches Boot; Wasserstandsmesser; Rennwagenfahrer; „Jesus“ im Islam; Teil der Woche; nicht groß; arabisch: Kap; seitliche Körperpartie; röm. Kaiser; franz.: was; faul, schwerfällig; oberste Zone der Erdkruste.

## Kreuzgitter

Kreuz und quer durch das Raster

Crossword puzzle grid with some letters filled in: G, S, A, B, L, P, R, N, R, H, E, R, S, M, W, U, M, N, G, L, E, T, A, E, R, L, O, E, S, T.

Die Regeln Mit Hilfe der vorhandenen Buchstaben ist ein Gitter von Worten zu bilden. Die Erklärungen sind in ungeordneter Reihenfolge angegeben: von geringer Auspuffmenge - von Sinnen - englischer Artikel - ungefähr - Stickstoffsubstanzen - Erfinderschutzkunde - Leibesmitte - Kains Bruder - süddeutsch: Hausflur - englisch: und - Schalter am Computer - Stelle eines Verbrechens - englisch: Ei - Ureinwohner Japans - Verstorbenen - Marzipanersatz - ehem. Bundespräsident +2006 - Zuckerrohrschnaps - wirklich - Zwißt - Landzunge - filtern - Hochgebirgsweide - Irrtümer (lat.) - Weißhandgibbon - sagenh. Stiermensch auf Kreta - Rufname von US-Filmstar Ryan - französisch: Klein - quälender Nachtgeist - Faden - griechische Unheilgöttin - Baumwollstopfgarn - Schlagader - ein Bremssystem (Abk.)

## Sudoku

Rätselspaß von 1 bis 9

9x9 Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells. Numbers present: 6, 8, 7, 1, 2, 1, 5, 3, 9, 9, 6, 2, 4, 1, 8, 7, 8, 2, 9, 7, 7, 8, 8, 8, 7, 9, 5, 7, 1, 5, 3, 7.

Die Regeln Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei gilt es, Folgendes zu beachten: In jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen! Und auch in jedem der neun umrahmten 3x3-Felder kommt jede Zahl von 1 bis 9 nur jeweils einmal vor. Schwierigkeit: schwer

Lösung des letzten Rätsels table with 9 rows and 9 columns of numbers.

Die Rätsel: Jetzt auch interaktiv im ePaper