



Kampf gegen Computersucht: computersucht-besiegen.com

Computersucht: Ein Ex-Süchtiger berichtet

Für die einen ist es das Spiel, die anderen sind unablässig auf der Jagd nach Informationen. Computersüchtige finden immer einen Grund, um den PC anzuschalten. Vor allem Kinder geraten zunehmend in mediale Abhängigkeit. Doch auch Erwachsene sind bereits in hoher Zahl von Computersucht betroffen, auch wenn diese die Erkrankung in der Regel leugnen. Daniel Plaikner, Ex-Computersüchtiger, hat den Absprung geschafft und bietet nun anderen Betroffenen sowie deren Angehörigen über eine eigens geschaffene Plattform seine Hilfe an.

Vier Jahre lang war er der Computersucht in all ihren Varianten erlegen. Probleme in der Schule und mit Gleichaltrigen hatten zum sozialen Rückzug geführt. Am PC versuchte Plaikner dann sich ein virtuelles Leben aufzubauen, der reale Alltag verlor immer mehr an Bedeutung. Dass es sich dabei um Computersucht handelte, wurde dem heute 23-Jährigen erst klar, als der Wunsch nach echten Begegnungen mit anderen Menschen immer stärker wurde. Und erst nachdem er sich die Computersucht selbst eingestanden hatte, konnte der Heilungsprozess einsetzen. Heute besitzt Plaikner mehrere Server und gibt seine Erfahrungen mit der Computersucht an andere weiter. Der Computer ist ihm dabei lediglich ein Hilfsmittel, nicht mehr der technisierte Nabel einer eng umgrenzten Welt. Doch eines hat Plaikner während seiner Suchtphase gelernt: Computersucht wird in der Regel von der Umwelt ignoriert oder falsch eingeordnet. So sind zum Beispiel viele Eltern der Meinung, eine zeitliche Begrenzung des PC-Gebrauchs schütze ihre Kinder vor der Computersucht. Tatsächlich, so Plaikner, lässt sich Computersucht aber nicht nach der täglichen Nutzungsdauer bestimmen. Entscheidend sei stattdessen, ob der Computer als Ausweg betrachtet werde - und sei es nur für eine halbe Stunde am Tag.

Tatsächlich ist Computersucht nur schwer zu erkennen. Dies liegt zum einen daran, dass viele Menschen mittlerweile ihren gesamten Arbeitstag am PC verbringen. Auch kann die Computersucht verschiedene Formen annehmen: Sie kann sich als Onlinesucht oder als Spielsucht, als Sucht nach Informationen oder nach virtuellen sexuellen Begegnungen zeigen. Jede dieser Formen von Computersucht hat ihre eigenen Ausprägungen und erfordert eigene Behandlungsmöglichkeiten. Plaikner zufolge liegt eine Computersucht vor, wenn der Betroffene den Computer mit all seinen Möglichkeiten nicht mehr als Ergänzung zu, sondern als Ausweg aus seinem sonstigen Lebensalltag versteht. Der Computer wird zum Ersatz der realen Welt, erscheint als Ausweg, der sich auf Dauer aber als Labyrinth erweist. Um Betroffenen helfen zu können, hat Plaikner die Plattform computersucht-besiegen.com eröffnet, auf der er Fragen von Betroffenen beantwortet und Auswege aus der Computersucht aufzeigt. Besucher der Plattform werden über einen dreiseitigen Fragebogen zu den genauen Ausmaßen ihrer Sucht (oder der von Angehörigen) befragt. Dadurch wird gewährleistet, dass sie exakt die Hilfestellung und Anleitung erhalten, derer sie ihrer Suchtvariante entsprechend bedürfen. Darüber hinaus vertreibt Plaikner über die Plattform sein kostenloses E-Book, das über Computersucht informieren und aufklären soll. Zu beziehen unter der vollständigen Adresse: www.computersucht-besiegen.com.

Pressekontakt

computersucht-besiegen.com

Herr Daniel Plaikner
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /
8010 Zürich

[computersucht-besiegen.com/
kontakt@danielplaikner.com](http://computersucht-besiegen.com/kontakt@danielplaikner.com)

Firmenkontakt

computersucht-besiegen.com

Herr Daniel Plaikner
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /
8010 Zürich

[computersucht-besiegen.com/
kontakt@danielplaikner.com](http://computersucht-besiegen.com/kontakt@danielplaikner.com)

Computersucht-besiegen.com gehört zu den führenden online Hilfsmöglichkeiten zum Thema Computersucht. Die Inhalte von www.computersucht-besiegen.com bieten vielseitige Angebote zur Hilfe bei Computersucht, für Betroffene und Angehörige. Zudem steht jederzeit Daniel Plaikner persönlich mit Rat und Tat zur Seite.

Anlage: Bild

