

Zürich

Abhängig von den sozialen Medien



«Vielleicht reicht es», sagt Julian Riegel, «die Apps auf dem Smartphone zu löschen.» Foto: Andrea Zahler

Krankheit Die psychiatrischen Kliniken im Kanton Zürich behandeln immer mehr junge Menschen. Einer von ihnen ist Julian Riegel. Seit einer Depression verzichtet er komplett auf soziale Medien.

Tim Wirth

Er hat schon alle Bilder zweimal angeschaut, die Posts nerven, doch Julian Riegel geht kurz auf den Balkon, raucht eine Zigarette - und nimmt das Smartphone schon wieder in die Hand. Wenn es ihm schlecht geht, flüchtet er erst recht in die unendlichen Feeds. Sie lenken ihn ab.

Damit ist es nun vorbei. Der 27-jährige Zürcher verzichtet heute auf soziale Medien. Sie haben ihn abhängig gemacht. Im vergangenen Januar wies sich Riegel selbst in die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich ein. Die Diagnose: mittelschwere bis schwere Depression - eines der häufigsten psychiatrischen Krankheitsbilder der Zürcherinnen und Zürcher und eines, das immer öfter auftritt.

Um mehr als 30 Prozent haben die Psychiatriebesuche wegen Depressionen und Manien seit 2011 zugenommen. Immer häufiger sind junge Menschen betroffen. In der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich stieg die Anzahl Pflégetage in der Kinder- und Jugendpsychiatrie stetig. Die Auslastungszahlen der verschiedenen Institutionen sind hoch. Und auch die Integrierte Psychiatrie Winterthur (IPW) verzeichnete im vergangenen Jahr eine starke Zunahme der Patientenzahl bei Angeboten für Jugendliche und junge Erwachsene. Insgesamt nutzten fast 500 Jugendliche und junge Erwachsene das ambulante Angebot der IPW. Das sind 35 Prozent mehr als im Vorjahr. Auch drei stationäre Angebote für diese Altersgruppe in der Klinik Schlosstal legten um 16 Prozent zu und behandelten über 300 Personen.

Instagram widerstehen

Julian Riegel redet offen über seine Depression, denn er will zum Nachdenken anregen. «Es ist krass, wie uns die sozialen Medien im Griff haben», sagt er. Uns - damit meint er seine Generation, die daran gewöhnt ist, immer ins Internet zu können, sogar auf der Toilette.

Sich in der psychiatrischen Klinik von den Apps fernzuhalten, sei ihm leicht gefallen. In der Klinik beschäftigten sich nur wenige mit Facebook und Instagram, im Gegensatz zu draussen, «in der echten Welt», wie Riegel sagt. Wenn er sich langweilte, starrte er die Decke an und dachte nach. Einmal, nach zwei Wochen in der Klinik, installierte er die Facebook-Messenger-App wieder - und bereute es. «Ich habe nur unpersönliche Nachrichten erhalten, auf die ich auch hätte verzichten können», sagt Riegel. Die Menschen, die ihn wirklich schätzen, riefen sowieso direkt an.

In der Ergotherapie malte er Porträts. Mit schwarzer Farbe. Eigentlich ein Sujet für Instagram - doch er widerstand. Auch die Sicht auf den Zürichsee stellte er nicht ins Netz, denn sie zeigte nicht sein richtiges Leben, das aus Therapien und der sterilen Station bestand. «In der Psychiatrie macht man nichts Postwürdiges», sagt Julian Riegel.

Vergleichbar mit THC-Sucht

In der Klassifizierung von psychischen Krankheiten ist seit kurzem Computerspielsucht verzeichnet, nicht aber Internetsucht. «Die sozialen Medien zogen mich hinunter und verstärkten die negativen Gedanken während der Depression», sagt Riegel. Verglichen wird das ständige Onlineverlangen mit anderen Abhängigkeiten wie Glücksspielsucht, THC oder Alkohol. «Auch dort verlieren die Patienten die Kontrolle und ändern ihr Verhalten erst, wenn ein grosser Druck vorhanden ist», sagt Franz Eidenbenz, der im Zentrum für Spielsucht und Verhaltenssuchte unter anderem Internetsüchtige behandelt. Die Warteliste werde immer länger.

«Für Erwachsene und Jugendliche gibt es zu wenige spezialisierte Angebote», sagt Eidenbenz. Präventionsmassnahmen seien vor allem auf Kinder fokussiert. Zudem würden Erwachsene oft sagen: «Ja, ich habe ein Problem.» Doch behandeln liessen sie sich trotzdem selten. Wenn Franz Eidenbenz jemanden therapiert, ist nicht Abstinenz das Ziel. «Das ist heute unmöglich», sagt der Psychotherapeut. Vielmehr gehe es darum, gewisse Teilbereiche des Internets zu meiden, beispielsweise die sozialen Medien.

Tun, was man will

Als Julian Riegel die psychiatrische Klinik verliess, schrieb er einen Artikel auf dem Onlinemedium «Vice», wo er zu dieser Zeit noch Redaktor war. Der Titel: «Wegen meiner Depression habe ich mit Facebook und Instagram Schluss gemacht - Es war die beste Entscheidung meines Lebens». Er verlinkt den Text auf Facebook und verabschiedet sich damit endgültig aus den sozialen Medien. «Es war gar nicht so einfach, das Profil zu löschen», sagt Riegel. «Ich wurde angebettelt, zu bleiben, und musste beantworten, wieso ich nicht mehr auf Facebook sein will.»

Vermisst hat Riegel die sozialen Medien seither nicht. Der Event-Kalender sei praktisch gewesen, doch die Daten für Konzerte, die er besuchen will, findet er auch anderswo. Die kurzen freien Momente - er nennt sie Mikro-Freizeit - verbringe er sinnvoller. Mal telefoniert Julian Riegel länger mit seiner Schwester. Mal geniesst er einfach die Sonne. Im Internet ist er immer noch, doch er schaut sich an, was ihn wirklich interessiert, vor allem längere Youtube-Videos über Filme, Videospiele oder bildende Kunst.

«Ich hole mir jetzt bewusst das Beste aus dieser Welt», sagt Julian Riegel. Aus seinem Umfeld hätten sich viele auf seinen Artikel gemeldet und gesagt, dass sie ihre Internet-Gewohnheiten auch hinterfragten. Dass sie sich auch überlegten, die Profile zu löschen, sich aber nicht trauten, weil sie ihr Netzwerk verlören, sich nicht mehr präsentieren könnten, in der Freizeit, für den Beruf. Denn in vielen Jobs sind soziale Medien unumgänglich. Das Portfolio eines Grafikers ist häufig sein Instagram-Profil.

«Ihr müsst nicht so radikal sein wie ich», hat Julian Riegel ihnen geantwortet. Vielleicht reiche es auch, einfach die Apps auf dem Smartphone zu löschen. Dann sei die Gefahr, in den Feeds zu versinken, schon kleiner.

Onlinesucht

Die Onlinesucht bezeichnet den krankhaften, übermässigen Gebrauch des Internets. Internetsüchtige Personen ziehen sich zurück, brechen Beziehungen ab, und ihr Tag-Nacht-Rhythmus verändert sich. Oft verbringen sie auch Zeit im Internet, um unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Nicht alle diese Anzeichen müssen bei einer Onlinesucht vorhanden sein. Bei Internetsüchtigen lässt sich eine biochemische Veränderung im Körper feststellen. Es kommt zu Veränderungen des sogenannten Belohnungszentrums im Gehirn. Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko für eine Abhängigkeit.

Frauen zeigen öfter eine übermässige Nutzung der Onlinekommunikation, Männer haben häufiger Probleme mit über mässigem Konsum pornografischer Inhalte. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung weisen Onlinesüchtige häufiger eine Depression auf. Auf eine Onlinesucht kann man sich selber unter www.suchtpraevention-zh.ch testen. Eine entsprechende Diagnose kann aber nur im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Psychologen gestellt werden. (zac)

«Vielleicht reicht es», sagt Julian Riegel, «die Apps auf dem Smartphone zu löschen.» Foto: Andrea Zahler