

Region

Langnau
Ilfis center

coop
Für mich und dich.

BeO Stubete
Freitag, 22. Oktober 2021
18-20 Uhr
Coop Restaurant
im Ilfis Center Langnau

Bevölkerung soll
mitentscheiden

Autobahnanschluss Der Verein Spurwechsel
ist gegen die Autobahnpläne des Bundes.

Der Bundesrat will den Autobahnanschluss Wankdorf ausbauen und entflechten. Dafür soll der Autobahnknoten im Wankdorf für 250 Millionen Franken saniert und ausgebaut werden. Um den staugeplagten Anschluss zu entlasten, sollen drei zusätzliche Ampeln entstehen. Was vor allem für erhöhte Gemüts temperaturen sorgt: Dem Umbauprojekt würden alte Alleebäume auf der Bolligenstrasse zum Opfer fallen. Die Bäume sollen aber durch Neuanpflanzungen ersetzt werden.

Markus Heinzer, der beim Berner Bündnis politisiert, und der Berner Verein Spurwechsel haben gegen das Projekt den Kampf aufgenommen. In einem nächsten Schritt lanciert der Verein einen Ideen-Wettbewerb über die Zukunft des Gebietes und um den Autobahnzubrin-



Markus Heinzer ist Präsident des Vereins Spurwechsel. Foto: rmo

ger. Den Wettbewerb begründet der Verein in einer Medienmitteilung vor allem damit, dass die Verantwortlichen des Bauvorhabens die Bevölkerung bisher zu wenig mit einbezogen hätten. «Wir sind überzeugt, dass eine bessere Vision Realität werden kann, wenn wir jetzt Gegensteuer geben», schreibt der Verein. Ideen für den Wettbewerb können bis Mitte Januar 2022 eingereicht werden. (ps/pd)

BERNER ZEITUNG

Redaktion
Chefredaktor: Simon Bärtschi/mb
Chefredaktor: Wolf Rücken/wrs
Gesamtredaktion & redaktionelle Planung: Stephan Künzli (stü), Anna Tschannen (ats)
Korrespondent: Stadt Bern: Stefan Schnyder (sny), Kanton Bern: Stephan Künzli (skk), Kanton Solothurn: Desbiolles (cd), Emmentaler: Susanne Graf (s), Ob- u. Nidwalden: Kathrin Holzer (khl), Berner Oberland: Michael Feller (mfe), Berner Sport: Stephan Künzli (stü), Forum (Leserkontakte): Franziska Egg (fz) Assistent/in der Chefredaktion/Redaktionsleitung: Tamara Frömmel/taf, Joshua Schürli/jam
Chefredaktion Redaktion Tamedia:
Chefredaktor: Ruti Shauler, Chefredaktor (ar), Adrian Bruggen, Stv. (azu), Armin Müller (arm), Iwan Müller (is), Michael Marti (MMA), Leitung Tamedia Editorial Services: Viviane Joyce-Laisir, Leitung, Olaf Hille, Stv., Martin Haslebacher, Olaf Lampart (lam).
Verlag: Robin Tanner
Werbemarkt: Sandro Bürgli
Produktmanagement: Bettina Staub
Abdruck: Ignaz Staub,
Postfach 837, 6330 Cham 1,
E-Mail: ombudsmann.tamedia@bluewin.ch
Redaktion: 3001 Bern, Dammweg 9/Postfach (Redaktion) Tel. 031 330 33 33 E-Mail: redaktion@bernerzeitung.ch Zentrale: 031 330 31 11
Postfach: Burgdorf, Kornhausgasse 16 (Emmental) Tel. 034 409 34 34, E-Mail: emmental@bernerzeitung.ch, 4900 Langenthal, Jurastrasse 15 (BZ Langenthaler Tagblatt) Tel. 062 919 44 44,
E-Mail: langenthaler.tagblatt@bernerzeitung.ch
Service: Tel. 0844 844 466, Online: contact@bernerzeitung.ch
Abonnementspreise: shop.bernerzeitung.ch

Inserate/Todesanzeigen: Goldbach Publishing AG, Inserateaufgabe Print: inserate@bernerzeitung.ch, Inserateaufgabe Digital: Tel. 044 248 50 70. E-Mail: digitalnext@goldbach.ch
Internet: www.bernerzeitung.ch E-Mail: online@bernerzeitung.ch
Gesamtauflage Berner Zeitung/Bund:
Ges. verbreitete Auflage 114'377 (WEMF 2020)
Technische Herstellung: DZB Druckzentrum Bern AG Zentweg 7, 3001 Bern, www.zeitungsdruck.ch
Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Tamedia Espace AG i.S.v. Art. 322 StGB: Berner Oberland Medien AG BOM, DZB Druckzentrum Bern AG, Schaer Holding AG, Schaer Thun AG.

In Medien von Tamedia erscheinen zwei Formen von Inhaltswerbung: Paid Post: Im Zentrum steht in der Regel das Produkt oder die Dienstleistung des Werbekunden. Die Erscheinungsform hebt sich vom Layout des Trägertitels ab. Diese Werbemittel sind mit «Paid Post» gekennzeichnet. Sponsored: Der Inhalt orientiert sich in der Regel an einem Thema, das in einer Beziehung zum Produkt oder zur Dienstleistung des Werbekunden steht und journalistisch aufbereitet wird. Dieses sogenannte Native Advertising ist mit dem Layout des Trägertitels identisch und wird mit «Sponsored» gekennzeichnet. Beide Werbemittel werden vom Team Commercial Publishing hergestellt. Die Mitarbeit von Mitgliedern der Tamedia-Redaktionen ist ausgeschlossen. Weitere Sonderwerbemittel oder Formen der Zusammenarbeit mit Kunden, etwa im Bereich Reisen oder Auto, werden gesondert ausgewiesen.
«Der Inserent erklärt sich damit einverstanden, dass die BZ Berner Zeitung die Inserate auf Onlinedienste einspeisen kann. Der Inserent ist ferner damit einverstanden, dass die Inserate, die vom Verlag abgedruckt, auf Onlinedienste eingespeist, für Dritte nicht frei verfügbar sind. Der Inserent überträgt dem Verlag das Recht, jede irgendwie geartete Verwendung dieser Inserate mit den geeigneten Mitteln zu untersagen.»

Ein Mitglied des **metro POOL**
Ein Angebot von Tamedia

Plötzlich zockte er wieder tagelang online

Rückfall im Lockdown Menschen verbringen derzeit mehr Stunden als sonst am Bildschirm. Das ist insbesondere für jene problematisch, die einst mit einer Mediensucht kämpften.

Regina Schneeberger

In seinem Leben gab es keinen Platz mehr für alltägliche Dinge. Der junge Mann, nennen wir ihn Max K., konnte nicht arbeiten, keine Freunde treffen, Schlaf gönnte er sich kaum, zwei, drei Stunden mussten reichen. Zu gross war die Angst, etwas zu verpassen. Nicht in der realen Welt. Sondern in der virtuellen. Bis zu 18 Stunden am Tag sass er vor dem Bildschirm, spielte Computergames wie «World of Warcraft».

Als Teenager hatte Max K. Konflikte mit seiner Familie, flüchtete sich zunehmend in die virtuelle Welt. Er brach die Lehre ab, zehn Jahre verbrachte er fast ausschliesslich mit Computerspielen.

Wir treffen den mittlerweile 33-Jährigen in der Klinik Selhofen in Burgdorf. Hier macht er seit 2018 eine Therapie, erst stationär, nun ambulant. «Log-in» heisst das Programm, an dem Menschen mit einer Onlineabhängigkeit teilnehmen.

Seit den schwierigen Zeiten hat sich einiges im Leben von Max K. verändert. Er hat mittlerweile gelernt, mit seiner Sucht zu umzugehen. Das macht sich auch äusserlich bemerkbar. Wog er einst 160 Kilo, sieht man ihm heute an, dass zu seinem Alltag die Bewegung in der Natur gehört. Er lebt bei einer Bauernfamilie, packt dort mit an. «Das tut mir gut», sagt er. So sei er abends müde. «Wenn ich tagsüber draussen war, habe ich abends nicht mehr das Bedürfnis zu gamen.» So ging das bis zum Lockdown.

Alles abgesagt

Dann wurde die Mediennutzung für Max K. erneut zum Problem. Alles, was er sich aufgebaut habe, die Treffen in der Männerriege oder im Samariterverein, seien von einem Tag auf den anderen weggefallen. Plötzlich habe er

seine freien Tage wieder mit Games verbracht. «Selbst merke ich jeweils nicht, dass mein Verhalten problematisch wird.» Doch seine Gastfamilie sei eingeschritten. Er gab eine Zeit lang die digitalen Geräte ab.

Die Corona-Zeit ist nicht nur für Max K. schwierig. Laura Mettler und Anna Kronenberg sind als Psychologinnen in der Klinik Selhofen für das Programm «Log-in» verantwortlich und berichten von den vergangenen Monaten. «Ehemalige Patienten haben sich vermehrt bei uns gemeldet», sagt Mettler. Im Lockdown sei es für sie besonders herausfordernd gewesen, nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Probleme mit Verzögerung

Dass seit der Pandemie die Zahl der Medienabhängigen anstieg, können die beiden jedoch nicht bestätigen. Jedenfalls hätten sie nicht mehr Personen in Behandlung – derzeit werden eine Person stationär und acht Leute ambulant therapiert. «Das Problem wird sich aber wohl erst verzögert zeigen», so Anna Kronenberg. Bis sich jemand in stationäre Behandlung begeben muss, braucht es oft einen langen Leidensweg.

Bereits wird zur Mediennutzung während der Pandemie intensiv geforscht. In den vergan-

Die Therapie

Seit 2017 werden in der Klinik Selhofen in Burgdorf Personen mit einer Onlineabhängigkeit therapiert. Das Angebot war schweizweit eines der ersten dieser Art. Seither wurden 100 Personen ambulant und 31 stationär behandelt. Die Klinik ist auch auf die Therapie weiterer Abhängigkeiten spezialisiert (u.a. Drogen, Alkohol, Medikamente). (rsc)

gen Monaten sind dazu mehrere Studien publiziert worden. Eine Zunahme der Nutzung zeigt etwa eine europaweite Studie, an der unter anderen die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften beteiligt war. 480 Familien wurden zum Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen befragt. Mehr als die Hälfte der 10- bis 18-Jährigen griff häufiger zu den digitalen Geräten als vor dem Lockdown. 41 Prozent hatten das Gefühl, zu viel Zeit mit digitalen Medien zu verbringen.

Keine Frage der Stunden

Doch wann ist jemand süchtig nach Medien? Verbringen wir nicht alle zu viel Zeit an Handy und Computer? «Man kann nicht pauschal sagen, so und so viele Stunden sind zu viel», sagt Psychologin Anna Kronenberg. Sobald jemand andere Hobbys, die Schule, die Arbeit oder gar die Körperhygiene vernachlässigt, werde es problematisch, sagt Kronenberg. «Wenn das virtuelle Leben das reale kompensiert, spricht man von einer Mediensucht», ergänzt Mettler.

Damit jemand in die Abhängigkeit rutscht, braucht es mehr als eine Faszination für ein Computerspiel. «Es treffen immer mehrere Faktoren aufeinander», hält Mettler fest. Etwa ein geringes Selbstvertrauen, die Neigung zu impulsivem Verhalten, eine dysfunktionale Familienstruktur oder ein Schicksalsschlag.

Der Entzug

Wie bei anderen Suchtverhalten beginnt die Therapie erst mal mit einem Entzug. Handys und Laptops müssen während vier Wochen abgegeben werden, dürfen nur noch kontrolliert, etwa für wichtige Anrufe, genutzt werden. «Dabei können auch Entzugsscheinungen auftreten», sagt Mettler. Die Leute seien ange-

spannt, gereizt, hätten Schlafprobleme oder würden sich nicht mehr spüren. Und sich wieder spüren zu lernen, sei wichtiger Teil der Therapie. Denn durch die Sucht würden Gefühle und Bedürfnisse verdrängt. «Sonst würde man es ja gar nicht so lange vor dem Computer aushalten», sagt Kronenberg.

Das richtige Mass

Dauerhaft auf Handy und Co. verzichten ist aber nicht Ziel der Therapie. Denn Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. «Die Patienten müssen lernen, diese wieder in einem gesunden Mass zu nutzen», sagt Mettler. Dafür kommt ein Ampelmodell zum Einsatz. Erst können die Leute jene Anwendungen brauchen, die im grünen Bereich liegen. Dazu gehören etwa E-Mails oder das E-Banking. Für manche würde auch das Musikhören noch im grünen Bereich liegen. «Rot ist dann das, was zum problematischen Verhalten geführt hat.» Das sei, wenn überhaupt, als Letztes wieder möglich, so Mettler.

Landschaft und Kühe

Bei Max K. sind Spiele wie «World of Warcraft» im roten Bereich. Games ohne definiertes Ende. «Solche, bei denen ich immer noch ein weiteres Level schaffen will», sagt Max K. Diese meide er nach wie vor. Auch sonst müsse er sich klar Grenzen setzen. Maximal zwei Stunden am Tag verbringe er an Handy oder Computer, schaue sich beispielsweise einen Film an.

Max K. hat Strategien entwickelt, dass es nicht mehr ausufert, hat sich neue Hobbys gesucht. Wandern etwa. Das könne er heute wieder geniessen. «Wenn ich mich umschaue, nehme ich die Landschaft und die Kühe bewusst wahr – das ist schön.»



Preisliste

Langenthal und Umgebung	Münsingen, Thun, Emmental	Brienz, Lauterbrunnen, Frutigen, Zweisimmen
1000 Liter 111.70 (109.50)	1000 Liter 115.20 (113.10)	1000 Liter 117.30 (115.10)
3000 Liter 105.00 (102.80)	3000 Liter 108.40 (106.30)	3000 Liter 110.40 (108.30)
6000 Liter 99.80 (97.70)	6000 Liter 102.70 (100.50)	6000 Liter 104.80 (102.60)
Thun und Umgebung	Wimmis, Spiez, Interlaken, Niderrimmthal	Grindelwald, Meiringen, Lenk, Saanenland, Adelboden
1000 Liter 102.70 (100.00)	1000 Liter 115.90 (113.80)	1000 Liter 118.40 (116.30)
3000 Liter 101.40 (103.80)	3000 Liter 109.10 (107.00)	3000 Liter 110.40 (108.30)
6000 Liter 99.80 (97.70)	6000 Liter 102.70 (100.50)	6000 Liter 104.80 (102.60)