

Zu viel Zeit am Bildschirm?

Wenn die Faszination am Computerspielen Sorgen macht

1. Muss ich mir Sorgen machen, weil mein Kind mehrere Stunden täglich am Computer spielt?

Bei vielen Kindern und Jugendlichen gibt es unterschiedlich lange Phasen, in denen bestimmte Medien einen wichtigen Platz in ihrem Leben einnehmen. Wenn Jugendliche zum Beispiel ein neues (Online-)Computerspiel entdecken oder einem Clan (Mannschaft, die in einem Onlinespiel gemeinsam agiert) beitreten, ist es nicht ungewöhnlich, dass dem Computerspiel oder dem Online-Kontakt viel Zeit gewidmet wird. Es ist noch kein Grund, sich Sorgen zu machen, wenn Computerspiele oder Onlinekontakte in einer bestimmten Lebensphase eine große Bedeutung haben, aber soziale Kontakte weiter bestehen, Freundschaften im Real Life (RL= wahres Leben) weiter gepflegt, andere Hobbys (z.B. Sportverein, Musikgruppe) nicht aufgegeben werden und die Schulleistungen nicht durch das Computerspielen leiden.

Auch wenn noch kein Grund zur Sorge besteht, ist es jedoch wichtig, mit seinen Kindern im Gespräch über den Medienkonsum und über das Geschehen in Schule und Freizeit zu bleiben sowie Alternativen (Freizeitangebote, Sport, Kultur) zur Mediennutzung anzubieten und zu fördern. Denn vor allem, wenn Misserfolge das Leben von Jugendlichen bestimmen, können die Erfolge im Computerspiel eine problematisch hohe Bedeutung erlangen, als Ersatz für fehlende Bestätigung in anderen Lebensbereichen dienen und zu extrem hohen Zeiten der Nutzung von Computerspielen führen. Wenn immer mehr häusliche und außerhäusliche Kontakte und Pflichten vernachlässigt werden, sollte Hilfe von außen in Anspruch genommen werden.

2. Computerspielsucht: Gibt's das? Können Medien abhängig machen?

Lange Computerspielzeiten alleine sind kein Anzeichen von Sucht

Es gibt Computerspieler, die in einer unterschiedlich langen Lebensphase kontrolliert viel Zeit opfern, um Erfolg beim Computerspiel zu haben, ohne dass ihnen dies Probleme bereitet. Einige Computerspieler, die überdurchschnittlich viel Zeit am Bildschirm sitzen und bei denen die Phase der extensiven Computerspielnutzung sehr lange dauert, verzichten wegen ihres Hobbys auf viele andere Möglichkeiten und Erfahrungen in ihrem Leben. Hierdurch entstehen bei diesen Spielern gelegentlich auch Probleme.

Es gibt Fälle, in denen Spieler ihr Spielverhalten nicht mehr kontrollieren können und ihre soziale Existenz gefährden

Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen und andere soziale und medizinische Einrichtungen berichten aber auch von Fällen, in denen Spieler ihr Spielverhalten nicht mehr kontrollieren können und ihre soziale Existenz gefährden. Um immer länger und erfolgreicher am Computer spielen zu können, ziehen sich diese Spieler von ihrer Familie zurück, geben Freunde auf und gehen nicht mehr in die Schule oder zur Arbeit. Dies sind Symptome, die wir auch von stoffgebundenen Süchten her kennen. Auch wenn bei bestimmten Computerspielen Spielelemente vorhanden sind, die eine Abhängigkeitsentwicklung begünstigen, ist die wesentliche Ursache für eine Verhaltenssucht aber nicht das Computerspiel. Die Gründe für die Suchtentwicklung eines Menschen finden sich vorrangig in den psychischen und sozialen Bedingungen des Betroffenen. Diese Gründe sind nicht abschließend erforscht und ihr Auftreten lässt sich nicht exakt vorhersagen.

Warum flüchten Menschen in die Welt des Computerspiels und gefährden ihre soziale Existenz?

Nachgewiesen ist, dass das Spielen bzw. die Mediennutzung von den Betroffenen als besonders belohnend (stressreduzierend, stimmungsverbessernd) empfunden wird. Das exzessive Verhalten erfüllt die Funktion, das Leben für die betroffenen Spieler erträglich zu gestalten. Sie "erfahren, dass sie mit solchen Verhaltensweisen oder Gebrauchsmustern schnell und effektiv Gefühle im Zusammenhang mit Frustrationen, Unsicherheiten und Ängsten regulieren bzw. verdrängen können" Kompetenzzentrum Verhaltenssucht der Universitätsmedizin der Universität Mainz (<http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/kompetenzzentrum-verhaltenssucht.html> [25.1.2011]).

Alternative Verhaltensmuster, wie z.B. angemessene Stressverarbeitungsstrategien, werden von den Betroffenen immer weniger genutzt bzw. erlernt (ebenda). Besonders gefährdet sind Jugendliche und Erwachsene, die in Schule bzw. Beruf und im sozialen Zusammenleben wenig Erfolge erleben, zum Beispiel in der Klasse als Außenseiter gelten, ggf. auch gemobbt werden und wenig Möglichkeiten haben, durch andere Hobbys Erfolgserlebnisse zu bekommen. Diese Jugendlichen und Erwachsenen nutzen Computerspiele kompensatorisch als Ersatz für ausbleibende andere Erfolgserlebnisse. Bei vielen betroffenen Personen liegt zudem als Ursache oder Folge der Verhaltenssucht eine andere psychische Erkrankung (z.B. Depressionen) vor.

Suchtberatungsstellen:

Nicht nur Computerspiele, auch andere Medien wie zum Beispiel Fernsehen und Internet werden extensiv und in für einige Menschen schädlichem Umfang genutzt.

Mediensuchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen machen darauf aufmerksam, dass sie verstärkt auch mit (Verhaltens-)Suchtphänomenen im Zusammenhang mit der Internetnutzung konfrontiert werden. Es melden sich dort zum Beispiel Frauen, die ihre soziale Kommunikation ausschließlich in den Chat verlegt haben und es nicht ertragen können, offline zu sein.

Vor allem junge Männer wenden sich an Beratungsstellen, weil sie den unwiderstehlichen Drang haben, immer mehr und „besseres“ pornographisches Material aus dem Internet herunter zu laden.

3. Was macht Computerspiele so reizvoll, dass Kinder und Jugendliche sehr lange Zeit vor dem Bildschirm sitzen? Welche Computerspiele verführen häufiger zu einer zeitintensiven Nutzung als andere?

Wer in einem Computerspiel den ersten Frust überwunden und herausgefunden hat, wie man das Spiel erfolgreich bewältigen kann, vergisst im "Flow" - im Spielfluss zwischen dem Wechsel von Anstrengung und Erfolg - häufig die Zeit. Doch es gibt Computerspiele, die mehr Anreize bieten, das Spiel fortzusetzen als andere. Das, was auch für kontrolliert spielende Nutzer den vergleichsweise kurzen Ausflug in die virtuelle Welt attraktiv macht, ist für andere eine Verführung zu einem für sie schädlichem Verhalten.

Unter den Spielen, die einen besonders hohen Reiz ausüben, sie über viele Stunden am Tag und über lange Zeiträume zu spielen, sind vor allem solche, die über das Internet mit anderen Personen gespielt werden können (Onlinespiele). Dadurch, dass sich in virtuellen Welten echte Menschen in virtueller Gestalt aufhalten, wird nicht nur eine, wenn auch nur virtuelle soziale Realität erzeugt, sondern es fließen auch immer wieder neue Impulse in das Geschehen ein.

Zudem können die Server, auf denen viele Onlinespiele ablaufen, eine bei weitem bessere virtuelle Bühne bieten als der heimische PC. Der Wunsch, sich (auch oder zumindest) in der virtuellen Welt zu bewähren, bestimmt vielfach die Gedanken der Spielenden auch dann, wenn sie offline sind. Sich in einer neuen, in gewissem Sinne lebendigen Welt zu bewegen ist für viele Spielerinnen und Spieler eine faszinierende, wenn auch viel Lebenszeit verbrauchende Erfahrung.

Kleine Browserspiele: Mit im Internet leicht zugänglichen "kleinen Browserspielen", wie z.B. Jump 'n Run- oder Gesellschaftsspielen, kann man – um z.B. den Highscore (höchsten Punktestand) zu knacken – viel Zeit verbringen.

"Strategie-Browserspiele" bzw. "Aufbau-Strategiespiele" verzichten zwar auf eine optisch detaillierte Darstellung des Spielgeschehens, verführen aber trotzdem stark zur zeitintensiven Nutzung. Da Angriffe oder auch andere Spielereignisse auch dann geschehen können, wenn der Spieler nicht online ist, beschäftigen diese Spiele die Spieler auch "offline".

"Online -Action- & Online-Sportspiele", vor allem aber Shooter wie Counterstrike, werden sehr häufig dann extrem zeitintensiv gespielt, wenn es für den Spieler von hoher emotionaler Bedeutung ist, sich als Teil seiner Mannschaft (Clan, siehe auch Frage 4) im Wettbewerb zu bewähren.

Online-Rollenspiele (MMORPG): Die meisten Spieler, die erhebliche Probleme im Zusammenhang mit einer extensiven Computerspielnutzung haben, spielen "Online-Rollenspiele" wie "World of Warcraft". Diese "MMORPG" (=Massively Multiplayer Online Role-Playing Game, wörtlich übersetzt: Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel) genannten Spiele enthalten mehrere (zum Teil für eine attraktive Spielgestaltung nicht immer notwendige) Elemente, die die Nutzer zu langen Spielnutzungszeiten verführen. Das in dem Spiel vorhandene Belohnungssystem begünstigt so lange Spielzeiten. Eine attraktive virtuelle Spielumgebung sowie die vorhandenen Möglichkeiten, die eigene Figur selber zu gestalten und gemeinsam mit anderen Spielern zu agieren, schaffen eine hohe Attraktivität.

Unterschiedliche Onlinespiele sind für Spielende attraktiv und motivieren, lange in der virtuellen Welt zu bleiben. Sie ermöglichen dem Spieler...

... den Alltag zu verlassen und sich in einer fantastischen Welt als Held zu erleben.	
Kleine Browserspiele	Strategie-Browserspiele +
Online-Shooter, -Action- & -Sportspiele ++	Online-Rollenspiele, MMORPG +++

... im Wettbewerb mit anderen Erfolg zu haben und Anerkennung zu gewinnen, (mit seiner virtuellen Figur) größer, mächtiger zu werden, Gegner zu besiegen.	
Kleine Browserspiele ++	Strategie-Browserspiele +++
Online-Shooter, -Action- & -Sportspiele +++	Online-Rollenspiele, MMORPG +++

... (virtuell) Freunde zu finden und (in Gilden & Clans) Gemeinschaft zu erleben.	
Kleine Browserspiele	Strategie-Browserspiele +++
Online-Shooter, -Action- & -Sportspiele +++	Online-Rollenspiele, MMORPG +++

... sich auf eine neue Welt einzulassen, die spannend ist, weil in ihr die Ereignisse auch dann weiterlaufen, wenn man selber offline ist.	
Kleine Browserspiele (+)	Strategie-Browserspiele +++
Online-Shooter, -Action- & -Sportspiele (+)	Online-Rollenspiele, MMORPG ++

+ = trifft ein wenig zu, ++ = trifft zu, +++ = trifft in hohem Maße zu

4. Welche Bedeutung haben Online-Gemeinschaften (Clans und Gilden) für Computerspielerinnen und Computerspieler?

Online-Freundschaften und Online-Gemeinschaften bieten Jugendlichen vielfältige Gelegenheiten, ihre soziale Kontaktfähigkeit zu entwickeln und zu messen und haben deshalb für sie eine hohe Bedeutung.

Onlinespiele ermöglichen es, sich nicht nur mit der virtuellen Intelligenz des heimischen Computers spielerisch auseinander zu setzen, sondern über das Internet gemeinsam mit Freunden aus dem sozialen Umfeld oder mit vorher unbekanntem Menschen aus aller Welt zu spielen. Diese Kommunikation kann auf vielfältige Weise eine Bereicherung sein. Das gemeinsame Interesse kann z.B. Freundschaften interessanter machen. Die Mitgliedschaft in einer Spielergruppe kann die Möglichkeit eröffnen, gemeinsame Internetauftritte, LAN-Partys oder andere Events zu organisieren und so neue Kompetenzen zu erwerben. Doch es bestehen auch Gefahren:

Online Gemeinschaften (Gilden, Clans) können dazu verführen, dem sozialen Druck oder dem Wunsch nach Anerkennung nachzugeben und lange in der virtuellen Welt zu bleiben

Um Online-Shooter, -Action- & -Sportspiele im Team gemeinsam zu spielen, bilden sich "Clans" genannte Online-Gemeinschaften, die gegen andere Clans antreten und sich im Wettbewerb bewähren wollen. In Online-Rollenspielen (MMORPGs) werden solche Gemeinschaften "Gilden" genannt. In Gilden und Clans sind die Mitglieder (mehr oder weniger) aufeinander angewiesen. Dies kann dazu führen, dass auf Mitglieder Druck ausgeübt wird, zu bestimmten Zeiten online zu sein und mit zu spielen. Umgekehrt kann der einzelne Jugendliche, der Mitglied einer Gilde oder eines Clans ist, auch von sich aus besonders motiviert sein, sich durch häufiges Spielen zu beweisen und in seiner Gemeinschaft Anerkennung zu finden. Ob Clans oder Gilden einen schädlichen Einfluss auf das Spielverhalten eines Jugendlichen ausüben, hängt nicht nur davon ab, wie sehr er bereit ist, sich durch eine Gruppe unter Druck setzen zu lassen oder welche Bedeutung für ihn die Anerkennung in der virtuellen Gemeinschaft hat. Von Bedeutung ist auch, welchem Clan oder welcher Gilde die Spielerin oder der Spieler beitrifft: Es gibt Online-Gemeinschaften, die keinen oder nur sehr geringen Gruppendruck ausüben oder sich auch nur zu sinnvollen, festgelegten Zeiten treffen. Andere sehr ehrgeizige Gemeinschaften verlangen von ihren Mitgliedern eine erhebliche Internetpräsenz.

Wenn reale Freundschaften zugunsten von Internet-"Freundschaften" aufgegeben werden, ist dies ein Alarmzeichen!

Auch wenn Online-Freundschaften eine Bereicherung sein können: Sie können den unmittelbaren sozialen Kontakt im REAL LIFE (RL) nicht ersetzen! Den meisten Jugendlichen ist dies bewusst. Aber gerade Jugendliche, die im realen Leben Schwierigkeiten haben, soziale Kontakte zu knüpfen, die Außenseiter

sind oder gemobbt werden, sind in der Gefahr, Online-Freundschaften mit realen Freundschaften zu verwechseln und reale Kontakte zu vernachlässigen oder nicht weiter zu entwickeln.

5. Ist es problematisch, wenn mein Kind häufig gewalthaltige Spiele spielt?

Gewalthaltige Computerspiele können aggressive Tendenzen verstärken
Medien alleine sind keine Ursache gewalttätigen Verhaltens.

Aber wissenschaftliche Untersuchungen haben festgestellt: Die Ausbildung einer aggressiven Persönlichkeit und die Nutzung gewalthaltiger Computerspiele bedingen sich gegenseitig. Im Zeitverlauf summieren sich die geringen bis mittelstarken kurzfristigen Effekte der Nutzung gewalthaltiger Computerspiele über die große Anzahl einzelner Spielesitzungen auf und stabilisieren auf diese Weise aggressiv verzerrte Gedankenstrukturen und Gefühle der Nutzer. Dies wiederum begünstigt aggressives Verhalten, aber auch eine Minderung des mitfühlenden Verhaltens (vgl. Hartmann, Aktuelle Forschung [2006, S.92]). Die Nutzung gewalthaltiger Computerspiele kann besonders bei den Jugendlichen aggressives und gewalttätiges Verhalten hervorrufen, die in einem gewalttätigen sozialen Umfeld aufwachsen und entsprechende Persönlichkeitseigenschaften besitzen. Auch die Häufigkeit der Spielnutzung sowie die Art der Gewaltdarstellungen in den genutzten Computerspielen haben Einfluss auf die Entstehung aggressiven und gewalttätigen Verhaltens.

Computerspielnutzung von Kindern und Jugendlichen: Auf die Altersfreigaben der Spiele achten

Um Gefährdungen und Beeinträchtigungen für die Entwicklung Ihres Kindes zu vermeiden, sollten Sie deshalb dafür Sorge tragen, dass es nur die Spiele spielt, die für sein Alter freigegeben und mit einem entsprechenden Alterskennzeichen der USK versehen sind. Die Prüfung, für welche Altersstufe Computer- und Konsolenspiele freigegeben werden, führt die Unterhaltungssoftware-Selbstkontrolle (USK) durch. Die Obersten Landesjugendbehörden benennen einen Ständigen Vertreter, der im Begutachtungsverfahren mitwirkt und schließlich auf der Grundlage der Empfehlungen des Prüfungsausschusses die rechtlich verbindliche Altersfreigabe erteilt. Computerspiele, die keine Alterskennzeichen der USK tragen, können jugendgefährdend und von der Bundesprüfstelle indiziert sein (vgl. Wegweiser-Jugendmedienschutz/PC-und-Konsolenspiele). Die Bundesprüfstelle entscheidet auf Antrag oder Anregung durch ein 12er-Gremium, in Fällen offensichtlicher Jugendgefährdung durch ein 3er-Gremium. Bei allen Entscheidungen der Gremien sind die verschiedenen Gruppen unserer pluralistischen Gesellschaft vertreten.

Interesse zeigen und über Computerspiele reden

Darüber hinaus ist aus pädagogischer Sicht das elterliche Interesse an den Spielwelten des Kindes bzw. Jugendlichen und die auf das Spiel bezogene -

nicht abwertende - Kommunikation mit ihnen auch die erfolgreichste Möglichkeit, durch Computerspielnutzung entstehende Probleme zu vermeiden. Ihr Kind wird sich über Ihr Interesse freuen und Ihnen sicherlich gerne sein Spiel erläutern. Shooter sind Spiele, bei denen es darum geht, meistens menschliche, aber auch andere Lebewesen abzuschießen. Wenn Shooter online gespielt werden, ist die Motivation der Spieler nicht immer gleich. Bei einigen Spielern z.B. des Shooters „Counterstrike“ stehen Teamabsprachen und der sportliche Wettbewerb im Mittelpunkt des Spielinteresses. Andere Spieler wählen bewusst Shooter aus, in denen Horror und detailliert dargestellte Tötungsvorgänge zentrale Spielbestandteile sind. Um Probleme und Einstellungen von Jugendlichen zu verstehen, ist es von Bedeutung, diese Unterschiede zu berücksichtigen.

Literatur: Hartmann, Thilo (2006): Gewaltspiele und Aggression. Aktuelle Forschung und Implikationen. In: Kaminski, W./ Lorber, M. (Hrsg.), Clash of Realities. Computerspiele und soziale Wirklichkeit. München, S. 81-99.

6. Wie kann die Gestaltung des Familienalltages dazu beitragen, dass eine Gefährdung durch übermäßige Computerspielnutzung vermieden wird?

Das Vorbild ist wichtig: Lieblingsmedium nur ausgewählt nutzen

Wenn die ausgedehnte Mediennutzung von Jugendlichen in den Blick gerät, wird häufig vergessen, dass es auch Erwachsenen aller Altersstufen häufig schwer fällt, auf das Lieblingsmedium, z.B. das Fernsehgerät, mehrere Tage zu verzichten. Da Kinder vor allem am Vorbild ihrer Eltern lernen, ist es für ihre Entwicklung förderlich, wenn auch die Eltern ihr Lieblingsmedium nur ausgewählt nutzen und es nicht permanent in Gebrauch haben.

Freiräume und Grenzen der Mediennutzung aufzeigen

Neben der Vorbildfunktion ist es für eine erfolgreiche Medienerziehung von hoher Bedeutung, dass die Eltern und Erziehenden ihren Kindern die Freiräume, aber auch Grenzen der Mediennutzung aufzeigen. Vereinbaren Sie deshalb mit Ihrem Kind klare Regeln (und achten Sie auf deren Einhaltung), welche Medien und Medieninhalte wann und wie lange genutzt werden dürfen. Dies gilt auch für die Nutzung von Computerspielen. Um die Mediennutzungszeiten besser im Blick zu haben und um Kinder nicht zu einem ablenkenden Medienkonsum zu verführen, sollte Kindern auf keinen Fall ein Fernseher in ihr Zimmer gestellt werden. Auch ein eigener Computer im eigenen Zimmer kann zu unkontrollierter Nutzung verführen.

Grenzen für Spielzeiten vereinbaren

Mit dem (zunächst begleiteten) Einstieg in die Computernutzung sollten Kindern zugleich altersangemessene zeitliche Orientierungen gegeben werden. Mit

vorher gemeinsam vereinbarten zeitlichen Grenzen haben Kinder und Jugendliche es leichter, eine sinnvolle Nutzung von Computerspielen zu erlernen. Sie erfahren, dass sie selbst die Verantwortung dafür haben, rechtzeitig an einer im Spielverlauf sinnvollen Stelle ein Spiel zu beenden. Wenn Eltern dagegen ein Computerspiel an einer beliebigen Stelle unterbrechen, etwa weil das Kind "kein Ende findet", kann dies dazu führen, dass bestimmte Spielfortschritte verloren gehen. Spielzeitbegrenzung wird dann mit negativen Erfahrungen verbunden.

Unterschiedliche Schul- oder Freizeitverpflichtungen an einzelnen Wochentagen, aber auch die Spieldynamik vieler Computerspiele sprechen dafür, im Rahmen der Vereinbarungen von Spielzeiten vor allem für ältere Kinder und für Jugendliche ein Wochenbudget und keine einheitliche tägliche Höchstgrenze vorzusehen.

Faszination von Computerspielen nachvollziehen

Sie können Streit und Probleme bei der Begrenzung von Spielzeiten leichter vermeiden und die Bedeutung des Computerspielens für Ihr Kind besser verstehen, wenn Sie sich zumindest hin und wieder von Ihrem Kind ein aktuelles Spiel zeigen lassen und dabei versuchen, die Faszination, die es empfindet, nachzuvollziehen.

Andere Freizeitaktivitäten fördern

Um eine übermäßige Mediennutzung schon im Vorfeld zu vermeiden, sollten Sie außermediale Freizeitaktivitäten Ihres Kindes fördern: Bewegung und frische Luft sind für die Entwicklung von Kindern ebenso wichtig wie musische und kreative Betätigung oder gemeinsames Spielen in der Familie oder mit Gleichaltrigen.

7. Wie kann ich herausfinden, ob mein Kind Symptome von Medienabhängigkeit (Computerspielsucht) zeigt?

Computerspieler, die (auch) wegen ihrer Abhängigkeit therapeutisch behandelt werden, zeigen mehrere der folgenden Symptome:

- Zeiten der Computerspiel/ Mediennutzung steigen (ggf. über einen langen Zeitraum) immer mehr an
- Zunehmende Müdigkeit, Schlafmangel wegen Computerspiel/ Mediennutzung
- Rückzug von den Aktivitäten der Familie, der Freunde, dem sozialen Leben
- Andere Freizeitaktivitäten werden immer seltener, Hobbys werden vernachlässigt
- Probleme in der Schule/ Arbeitsplatz nehmen zu: Fehlzeiten, Verspätungen, Leistungsabfall
- Aggressivität, Depressivität oder Apathie nehmen zu und treten vor allem auf, wenn das Medium nicht genutzt werden kann

- Unruhe, wenn das Computerspiel/ das Medium nicht genutzt werden kann
- Versuche, weniger zu spielen, bleiben erfolglos
- Nahrungsaufnahme wird (sofern sie überhaupt erfolgt) an den Computer verlagert.

(Vgl. Broschüre "Umgang mit Medienabhängigkeit" des Kompetenzzentrums für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg). Die Broschüre "Umgang mit Medienabhängigkeit" bietet auch weitere Informationen sowie einen Fragebogen, der hilft, den Bedarf an professioneller Beratung festzustellen. Bestellt werden kann die Broschüre mit einem Faxformular (http://suchthilfe-mv.durchstarten-jetzt.de/wm_files/wm_pdf/bestellformular.pdf).

Auf der Seite "Wie erkenne ich, dass mein Kind internet- oder computerspielsüchtig ist – und was kann ich dagegen tun?" (<https://www.klicksafe.de/themen/spielen/medienwirkung/exzessives-spielen/merkmale.html>) der EU-Initiative "Klicksafe" finden Sie weitere Fragebögen für eine erste Orientierung, ob eine Medienabhängigkeit vorliegt.

8. Was sollte ich vermeiden, wenn mein Kind Anzeichen von „Computerspielsucht“ zeigt?

Vermeiden Sie plötzliche radikale Maßnahmen, wenn ihr Kind erhebliche Probleme mit einer übermäßigen Nutzung von Computerspielen hat. Es liegt zwar nahe, das Computerspiel generell zu verbieten und zum Beispiel den Computer aus der Wohnung zu verbannen. Eine solche Maßnahme kann zu impulsiven, aggressiven Reaktionen Ihres Kindes führen, da ihm mit dem Entzug des Computerspiels oder eines anderen Mediums möglicherweise die einzige Möglichkeit entzogen wird, mit einem anders gelagerten Problem umzugehen. Solche Verbote führen nicht zur Einsicht des Kindes oder Jugendlichen, dass der Medienkonsum ein Problem für ihre Entwicklung darstellt und dass eine grundlegende Verhaltensänderung ggf. mit Hilfe einer Therapie notwendig ist.

Für die Entwicklung eines Problembewusstseins ist es allerdings erforderlich, die oder den Spielenden mit den negativen Auswirkungen ihrer Mediennutzung zu konfrontieren. Entschuldigen Sie deshalb Ihr Kind nicht bei Dritten mit Ausreden, die seinen Medienkonsum verschleiern sollen. Unterstützen Sie Ihr Kind nicht bei dem Drang, den Computer nicht zu verlassen, indem Sie es dort rundum versorgen.

9. Wie kann ich meinem Kind helfen, wenn es erhebliche Probleme mit der Mediennutzung hat?

Wenn Ihr Kind sich immer weiter in die virtuelle Welt zurückzieht, ist es umso wichtiger, das Gespräch mit ihm zu suchen. Dafür ist es wichtig, dass Sie verstehen, was es derzeit hauptsächlich beschäftigt. Lassen Sie sich erklären, welches Spiel es spielt, welche Aufgaben es dort hat und was es dort leistet. Versuchen Sie, seine Faszination zu verstehen und würdigen Sie seine Leistungen in der virtuellen Welt. Diese Leistungen zeigen, dass Ihr Kind Fähigkeiten besitzt (z.B. Konzentrationsfähigkeit, die Fähigkeit, Absprachen einzuhalten), die auch in der realen Welt gebraucht werden. Ermuntern Sie Ihr Kind, diese Fähigkeiten auch im realen Leben zu gebrauchen, z.B. wenn Sie mit ihm Absprachen über den Medienkonsum treffen.

Wenn es gelingt, Absprachen über den Medienkonsum zu treffen, ist es wichtig, dass diese von beiden Elternteilen konsequent eingehalten werden. Bestätigen Sie Ihr Kind, wenn es den Zeitplan einhält durch positive Konsequenzen und machen Sie ihm auch die negativen Konsequenzen deutlich, die ein Bruch der Vereinbarung hat.

Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen zur Mediennutzung an, die es attraktiv findet.

Scheuen Sie sich nicht, auch Unterstützung durch Personen zu suchen und anzunehmen, die sich professionell mit dem Problem beschäftigen. Wenn Ihr Kind nicht akzeptieren kann, dass es Hilfe braucht, dann machen Sie ihm deutlich, dass Sie Probleme mit der aktuellen familiären Situation haben, die Sie ohne seine Mitwirkung nicht lösen können. Sehr häufig kann so die Bereitschaft geweckt werden, gemeinsam eine Beratungsstelle aufzusuchen.

10. Wie finde ich Hilfsangebote, wenn mein Kind Symptome von Computerspielsucht/ Medienabhängigkeit zeigt?

Für Fragen der Medienerziehung rund um die Nutzung von Computerspielen und anderer Medien steht Ihnen das BPjM Service-Telefon 0228-376631 zur Verfügung. Wenn der Verdacht der Medienabhängigkeit besteht, empfiehlt es sich jedoch, sich an eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Region zu wenden. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter örtlicher Suchtberatungsstellen bieten inzwischen bei Problemen der Medienabhängigkeit Rat und Hilfe. Sie können aber noch nicht bei allen Beratungsstellen qualifizierte Hilfen zu spezifischen Fragen der Medienabhängigkeit finden. Sollte in Ihrer Region keine Anlaufstelle zur Verfügung stehen, die Ihnen bei Ihren Fragen zur Medienabhängigkeit helfen kann, können Sie sich mit Fragen (auch zu weiteren örtlichen Beratungsstellen) an folgende Institutionen wenden oder dort Informationen einholen:

- **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.**
Engestraße 1, 21335 Lüneburg, Tel. 04131/8544783, E-Mail: info@fv-medienabhaengigkeit.de
Internet: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>

- Im Fachverband Medienabhängigkeit haben sich professionelle Akteure aus der Forschung sowie pädagogische und therapeutische Fachkräfte zusammengeschlossen. Auf seiner Website finden Sie Adressen von Einrichtungen in ganz Deutschland, die auf Beratung und Behandlung Medienabhängiger spezialisiert sind:
Internet: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden.html>
- **return**
Fachstelle für exzessiven Medienkonsum
Neues Land e.V., Wunstorfer Landstr. 5, 30453 Hannover
Tel.: **0511/65580530**, E-Mail: return@neusland.de
Flyer: <http://www.neuesland-return.de/>
- **Ambulanz für Spielsucht, Mainz**
Spielsucht-Ambulanz an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinikum der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz
Tel. 06131/39-25052, Fax 06131 / 39-22750, E-Mail: quack@uni-mainz.de
Hotline Verhaltenssucht 0800 1 529 529 (kostenlos)
Anonyme und kostenlose Beratung von Betroffenen und Angehörigen, Mo - Fr von 12.00 - 17.00 Uhr:
- **Projekt "Lost in Space", Berlin**
Beratung für Computerspiel- und Internetabhängige
Wartenburgstr.8, 10963 Berlin-Kreuzberg, Tel. 0 30 / 666 33 466,
Fax: 0 30 / 666 33 465 Unter der Telefonnummer: **030/666 33-9 59** können Termine für Erstgespräche vereinbart werden.
- **Stiftung Medien und Onlinesucht**
Fachstelle für medienassoziierte Störungen, Enge Str. 1, 21335 Lüneburg,
Tel.: **04131/8544783**, Internet: <http://www.stiftung-medienundonlinesucht.de/>

Kontakt:

Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien

Rochusstraße 10 - D 53123 Bonn
Postfach 140165 - D 53056 Bonn
Tel: +49(0)228 9621030 – Fax: +49(0)228 379014
E-Mail: info@bpjm.bund.de
Internet: www.bundespruefstelle.de

Medienkompetenzbereich:
Tel: 0228-962103-16/-19/-23
E-Mail: jugend@bpjm.bund.de