

„Spielen, chatten, klicken...“

Internet-/Computerspielsucht vermeiden -
Medienkompetenz entwickeln

Ein Infoabend für Eltern



Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e. V.
Geschäftsstelle Wittlich

durchgeführt von

der Fachstelle Spielsucht – Beratung und Prävention



Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e. V.
Geschäftsstelle Wittlich

- Was ist „Internet-/Computerspielsucht“?
- Wie kann man sie vermeiden?
- Medienkompetenz bedeutet Medienerziehung
- Offener Austausch, Fragen...

[...]

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, **Marlene Mortler**, erklärt: „5,8 Prozent aller Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren zeigen mittlerweile ein gestörtes Internet- oder Computerspielverhalten. Sie haben Schwierigkeiten, ihr Spiel zu kontrollieren und zeigen ‚Entzugserscheinungen‘ wie Aggressivität, Rückzug vom Alltag oder Depressionen. [...]

Die aktuellen Zahlen der BZgA belegen, dass sich **der Anteil computerspiel- und internetbezogener Störungen bei männlichen Jugendlichen von 3,0 Prozent im Jahr 2011 auf 5,3 Prozent im Jahr 2015 erhöht hat. Bei den weiblichen Jugendlichen hat sich der Anteil in diesem Zeitraum von 3,3 Prozent auf 6,2 Prozent fast verdoppelt.** Insgesamt nutzen Jungen bevorzugt Computerspiele, Mädchen hingegen interessieren sich vor allem für die sozialen Medien. [...]

- Unterscheidung Computerspielsucht
 - Onlinesucht/Recherchesucht
 - Sucht nach sozialen Netzwerken
- Diese Süchte sind stoffungebundene Suchtformen, auch bekannt als Verhaltenssucht (keine Einnahme von bewusstseinsverändernden Substanzen, aber körpereigene biochemische Veränderungen durch exzessive Ausführung eines Verhaltens)
- Die Vernachlässigung wichtiger Lebensbereiche führt zu schwerwiegenden Folgen

Definiert wird Spielstörung als ein ...

Muster anhaltenden oder wiederkehrenden Spielverhaltens
(online oder offline)

Gekennzeichnet durch ...

- eine beeinträchtigte Kontrolle über Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Kontext des Spielens
- eine zunehmende Priorität für das Spielen in einem Maße, dass das Spielen „Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten“ gewinnt
- die Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz des Auftretens von negativen Folgen.

■ Der Suchttrichter:

Positives Anfangsstadium/Genussphase –

Spielen/Chatten als Freizeitbeschäftigung

=> **zunehmendes Spielverhalten/**

Missbrauch

**Gewöhnung und/oder
Schädlicher Gebrauch**

Abhängigkeit (Sucht)

- Spielen/Chatten wird zur Gefühlsregulation genutzt
→ Zweckentfremdung, Alternativen sind kaum vorhanden
- Entwicklung eines Suchtgedächtnisses, Suchtverhalten als erlerntes Verhalten
- Risikofaktoren seitens des „Spielers“
- Eigenschaften der Spiele

- Möglichkeit, sich ein „Wunsch-Selbst“ zu entwickeln
- Realitätsflucht
- Anerkennung durch Mitspieler
→ Entstehung eines (virtuellen) sozialen Netzes
- permanente Verfügbarkeit
- für den Spielerfolg ist Regelmäßigkeit erforderlich

Suchtfördernde Merkmale von Computerspielen caritas

- Der Spielerfolg hängt von sozialen Interaktionen ab
- Das Belohnungssystem ist komplex und unvorhersehbar
- Es entstehen negative Konsequenzen durch Spielpausen
- Dem Bedürfnis nach Rausch und Risiko wird nachgekommen
- Erfolg bringt Anerkennung und Glücksgefühle

- Likes, Beliebtheit, Belohnungen stellen sich ein bei Inaktivität
- Soziale Interaktion wird für Belohnungen gefordert. Es wird eine gegenseitige Abhängigkeit hergestellt.
- Positive Rückmeldungen, Bestätigung der Persönlichkeit, des Erscheinungsbildes, Glücksgefühle
- Negative soziale Konsequenzen im realen Leben durch Inaktivität

- Laptop, Smartphone, Internet... sind aus dem Leben nicht mehr wegzudenken
- Einen reifen Umgang mit diesen Medien müssen Kinder erst entwickeln – unter schwierigen Bedingungen
- Mediennutzung sollte dem Lebensalter/der persönlichen Reife entsprechen
- Ein kontrollierter Umgang mit diesen Medien ist ein kostbarer Zustand, den es zu bewahren gilt (Sucht ist nicht rückgängig zu machen)



Vereinbarungen, Regeln,
Kontrolle, Anpassung

z. B. über www.mediennutzungsvertrag.de

- Kommunikation im Netz
- Soziale Netzwerke
- Internet und Recht
- Apps und Spiele
- Umgang mit Nutzungszeiten

- **Mit Kindern über Medien sprechen**
 - Interesse zeigen
 - Offen bleiben

- **Begleitung beim Medienkonsum**
 - Über Inhalte sprechen
 - Klare Grenzen ziehen (Altersbeschränkung)

- **Beobachtung der Reaktion des Kindes**
 - Rückzug vs. Freunde treffen
 - Aggressivität vs. Spaß
 - Selbstbewusstsein
 - Ziel des Konsums

- **Ausgleich** zum Medienkonsum schaffen
- Fernseher und Computer an zentralem Ort
- Dauerverfügbarkeit vermeiden
- **Regeln** erarbeiten - vermitteln – kontrollieren
- **Kontrolle** ist (leider) alles! Ohne Konsequenz werden Regeln unglaubwürdig
- Handy, Computer oder Konsole nicht als Belohnung/Bestrafung verwenden
- Druck aushalten - Kinder müssen nicht alles haben/dürfen (z. B. Smartphone im Grundschulalter?)
- Kinder lernen am **Vorbild**
- Bei Bedarf Unterstützung durch Fachleute suchen.

WLAN zeitlich begrenzen: So wird es gemacht

Um das WLAN für bestimmte Geräte zu vorgeschriebenen Zeiten zu erlauben, benötigen Sie den Zugang zu Ihrem Router. Die Einstellung einer Begrenzung bzw. Kindersicherung funktioniert mit fast jedem Router. Um auf diesen zugreifen zu können, ist keine Internetverbindung notwendig.

Router konfigurieren

Um den Router so zu konfigurieren, dass das WLAN zeitlich begrenzt wird, sind nur wenige Schritte nötig:

- Um auf die Benutzeroberfläche Ihres Routers zu gelangen, geben Sie dessen IP-Adresse (in der Regel „192.168.178.1“) oder das Router-Kürzel in den Browser Ihrer Wahl ein.
- Nun können Sie sich mit ihrem Passwort einloggen. Falls dies Ihre erste Anmeldung ist, verwenden Sie das Standardpasswort.
- Hier finden Sie, meist auf der linken Seite, die Schaltfläche „Netzwerk“. Klicken Sie auf diese. Danach klicken Sie weiter auf „WLAN“.
- Hier können Sie auf „Zeitschaltung“ klicken. Nun ist es möglich, eine Abschaltung des WLANs zu bestimmten Zeiten am Tag oder nach einem Zeitplan einzustellen.
- Für einzelne Geräte gehen Sie auf „Internet“ > „Filter“ > „Zugangsprofile“.
- Hier erstellen Sie, falls nötig, ein neues Profil mit dem gewünschten Zeitraum der Abschaltung des WLAN-Netzes.
- Danach gehen Sie auf „Kindersicherung“ und ordnen das neu erstellte Profil dem jeweiligen Gerät zu. Falls Sie alles wie gewünscht eingestellt haben, klicken Sie auf „Übernehmen“ und loggen sich aus.

(Quelle: <https://tipps.computerbild.de/hardware/router/wlan-zeitlich-begrenzen-so-wird-es-gemacht-510829.html>)

■ Infoseiten für Erwachsene

- www.schau-hin.info
- www.klicksafe.de
- www.spieleratgeber-nrw.de

■ Datenbanken zu Computerspielen

- www.zavatar.de
- www.spielbar.de

■ elearning für Eltern zur Medienkompetenz der LZG:

- www.elearning.lzg-rlp.de

- Kind spielt meist alleine, trifft sich nicht mehr mit Freunden.
- Kind hat kein Interesse mehr an anderen Aktivitäten.
- Leistungen und Noten verschlechtern sich.
- Das Kind vernachlässigt sich.
- Bei mangelnder Gelegenheit zum Spielen ist das Kind traurig, aggressiv oder unruhig.

- Spielen nicht ganz verbieten, aber begrenzen!
- Finden Sie heraus, warum ihr Kind so viel spielt.
- Suchen Sie Beschäftigungen, bei denen ihr Kind Freude, Bestätigung und Zugehörigkeit erlebt

- Beratungsgespräche mit Betroffenen und Angehörigen
- Einschätzung, ob eine Gefährdung/Abhängigkeit vorliegt
- Vorbereitung/Vermittlung in stationäre Therapie
- Nachsorge
- Präventionsangebote

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- Prävention:
Eva Heitkötter
Sozialpädagogin (B.A.)
e.heitkoetter@caritas-meh.de
- Beratung:
Anja Wallerius
Dipl.-Psychologin
a.wallerius@caritas-meh.de

Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e. V.
Geschäftsstelle Wittlich
Kurfürstenstraße 6
54516 Wittlich
Tel. 0 65 71/91 55-0

