

Praxis-Info

Computerspielsucht

Computerspielsucht ist eine Verhaltenssucht, die in den vergangenen Jahren zunehmend häufiger geworden ist. Statistiken besagen, dass z. B. in Großbritannien 6 % der Jugendlichen exzessiv Online-Rollenspiele nutzen und bei bis zu 9 % der 16-30 jährigen in Deutschland der Computerumgang „außer Kontrolle geraten ist“.

Insbesondere in Südkorea hat sich eine Wettkampfentwicklung ergeben mit Profiwesen und gravierenden Folgen bis hin zu Todesfällen.

Etwa 95 % von 11-12 jährigen Kindern in Deutschland nutzt mindestens einmal im Monat den PC, Jungen häufiger als Mädchen (aus der Münsterländischen Tageszeitung, 30.08.2008).

Eine Verhaltenssucht war bislang vor allem bei Glücksspielen bekannt, auch übermäßiges Arbeiten (workaholic) wurde den Verhaltenssuchten zugerechnet. Ähnlichkeiten zur Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol oder Drogen sind jedoch vorhanden.

Typische Merkmale von Spielsucht bzw. Computersucht:

- intensive Beschäftigung mit der Thematik
- zunehmender Drang und Gewöhnung
- erfolglose Versuche von zeitlichen Einschränkungen, Kontrollverluste
- Ausweichen vor anderen Problemen
- Gefährdung sozialer Kontakte, Beeinträchtigungen in Schule oder Ausbildung
- zunehmendes Eintreten von Wahrnehmungsverzerrungen
- Entzugserscheinungen bei Verhinderung des Spielens
- Anfangs völlig fehlender Leidensdruck

Häufige Begleitsymptome sind Depressivität, Ängste, Persönlichkeitsstörungen, mitunter psychotische Zustände, beeinträchtigtes Selbstwertgefühl oder aber auch darüber hinausgehender Substanzkonsum.

- Typische Körperreaktionen nach intensivem Computerspiel sind eine Erhöhung der Herzfrequenz, ein verringertes Müdigkeitsgefühl und eine verlängerte Einschlafphase mit geringeren Traumphasen.

Problematisch wird ein exzessives Computerspiel vor allem dann wenn das soziale Umfeld immer mehr an Bedeutung verliert.

Was kann helfen?

Problematisch gestaltet sich möglicherweise bereits ein Gespräch mit dem Kind oder dem Jugendlichen über die Computernutzung. Auch ist das Einsetzen positiver Verstärker oder Verhaltenspläne nicht immer einfach.

Sinnvoll ist grundsätzlich auch eine Verbesserung von Stressbewältigungsverhalten, Unterstützung bei der Entwicklung anderer Aktivitäten und Hobbies etc.

In einzelnen Fällen kann eine spezifische psychotherapeutische Unterstützung erforderlich werden.

Das Kinderkrankenhaus „Auf der Bult“ in Hannover hat beispielsweise sehr gute Therapieprogramme entwickelt.