

Jugendliche und Computersucht

>> Ständig Stress um den PC? <<

Jugendamt



STADT NÜRNBERG

Kinder- und Jugendschutz
www.jugendschutz.nuernberg.de



Ständig Stress um den PC?

Du spielst am PC, deine Eltern möchten, dass du sofort zum Essen kommst. Aufhören kommt nicht in Frage, die nächste Speichermöglichkeit ist weit entfernt. Deine Eltern lassen keine Einwände gelten, es gibt mal wieder Krach.

Oder du chattest gerade... tolles Gespräch, aber ständig drängt deine Mutter: sie will ausgerechnet jetzt auch mal an den Computer. Eigentlich hast du keine Lust auf Streit, aber den Chat verlassen? Unmöglich!

Kommt dir das bekannt vor? Deine Eltern schalten auf stur und vielleicht denken sie sogar, du bist computersüchtig. Spinnen die jetzt total? Oder sollte da etwas dran sein? Gibt es das überhaupt?

Langeweile war gestern - heute gibt es den Computer!

Am PC vergeht die Zeit oft viel schneller als sonst. Die Stunden rasen wie Minuten und es wird einfach nie langweilig. Im Internet gibt es an jeder Ecke was Interessantes zu erleben, meistens sind viele nette Leute da, das neue Computerspiel bringt ständig neue spannende Abenteuer. Wie soll man da ein Ende finden?

Ohne Zweifel: Spielen, surfen, chatten macht Spaß. Aber draußen gibt es auch noch ein richtiges Leben, oder?

Wie sieht es bei dir aus? Verbringst du deine Freizeit fast ausschließlich im Internet? Spielst du bis zum Umfallen? Weißt du noch, wie deine alten Freunde aussehen? Oder pflegst du Bekanntschaften nur noch online?

Computersucht - gibt es das?

Viele Jugendliche und auch Erwachsene spielen gerne am PC, an der Spielkonsole oder tummeln sich im Internet. Bei den meisten stellt die Internet- und PC-Nutzung kein Problem dar und wird angemessen in den Alltag integriert. Wie so oft kommt es auch hier auf das richtige Maß an.

Natürlich fesselt ein neues, attraktives Computerspiel zunächst sehr und eine phasenweise intensive Beschäftigung damit ist deshalb noch kein Grund zur Sorge.

Wenn allerdings die Bedeutung des Computers so groß ist, dass kein Raum und keine Zeit für andere Dinge mehr bleibt, wird es problematisch. Auch auftretende gesundheitliche Probleme (Schlafstörungen, Unterernährung, brennende Augen ...) weisen auf ein Übermaß hin.

Ist das bei dir so? Mit Hilfe der folgenden Checkliste kannst du dir selbst ein Urteil bilden.

Computersucht - was ist das?

Unter Computersucht versteht man den zwanghaften Drang sich täglich und möglichst oft mit dem PC zu beschäftigen. Internet- und Spielsucht (Computerspiele) sind Sonderformen davon. Von Computer- bzw. Internetabhängigkeit wird gesprochen, wenn 3 der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- » Unwiderstehliches Verlangen den PC zu nutzen (Verschiebung Tag/Nachtzyklus)
- » Kontrollverlust bezüglich des Beginns und der Beendigung des Spielens, Surfens oder Chattens
- » Ständige Steigerung der Zeit für computerbezogene Aktivitäten ist zur Erreichung von Zufriedenheit nötig (Toleranzentwicklung)
- » Anhaltendes, exzessives Nutzen des Computers trotz schädlicher Folgen wie Leistungsabfall in der Schule, Übermüdung, Mangelernährung
- » Entzugerserscheinungen ohne PC-Nutzung wie Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen
- » Vernachlässigung von Familie, Freunden, anderen Interessen, Hobbys und Pflichten
- » Verheimlichung des Umfangs der PC-Nutzung vor der Familie oder Freunden
- » Flucht vor Problemen (Angst, Depression, Schuldgefühle) mit Hilfe des PCs



Bin ich süchtig?

Die folgende Checkliste hilft dir, dich selbst einzuschätzen:

- » **Ich verbringe schon seit längerem täglich mindestens 5 Stunden meiner Freizeit am PC.**
- » **Wegen meiner PC-Leidenschaft habe ich häufig Ärger in der Schule oder am Arbeitsplatz, mit den Eltern, Freunden oder meinem Partner.**
- » **Wirklich Spaß habe ich nur beim Spielen, Chatten und Surfen. Ohne PC bin ich lustlos, traurig und fühle mich oft einsam. Vor den Anforderungen und Kontakten in der wirklichen Welt habe ich manchmal sogar etwas Angst.**
- » **Kontakte pflege ich vor allem online. Mit Menschen, die ich sehen und anfassen kann, spreche ich nicht so gern.**
- » **Die Zeit, die ich am PC verbringe, wird immer länger. Egal wo und mit wem ich zusammen bin – ich denke dabei nur noch an den Computer und was ich jetzt gerade verpasse.**
- » **Wenn ich länger nicht spielen, chatten oder surfen kann, bin ich unzufrieden, fühle mich nervös, gereizt oder sogar aggressiv. Ist der PC an, verbessert sich meine Stimmung sofort.**

Trifft mindestens ein Statement auf dich zu, solltest du etwas tun. Schau mal unter der Rubrik „Tipps für Kinder und Jugendliche“ nach, vielleicht findest du dort einige Anregungen.



Tipps für Kinder und Jugendliche

Was kannst Du tun?

- » Verschaffe dir einen Überblick über deine Onlinezeiten. Wieviel Zeit verbringst du täglich am PC?
- » Sprich mit deinen Eltern über deine Computernutzung, darüber was dir Spaß macht, was du am PC genau machst usw., sie können dich dann bestimmt besser verstehen.
- » Fordere deine Eltern auf mitzuspielen, erkläre ihnen z.B. dein Lieblingsspiel.
- » Vereinbare gemeinsam mit deinen Eltern feste Computerzeiten. Überlege, wann es dir besonders wichtig ist am PC zu sein und wann du darauf verzichten kannst.
- » Einige dich mit deinen Eltern z.B. auf eine wöchentliche Medienzeit (Fernsehen, Internet, Spielen) oder auf computerfreie Tage.
- » Versuche Dir ein Zeitlimit zu setzen beim Spielen, Chatten und Surfen.
- » Überlege, welche anderen Interessen und Hobbys du hast. Versuche wieder genügend Zeiten einzuplanen für Beschäftigungen ohne PC (Verabredungen mit Freunden, Sport, Musik o.ä.).
- » Was wolltest du schon immer mal ausprobieren? Verabrede dich mit Freunden dazu oder melde dich zu einem Kurs an.
- » Hole dir Unterstützung bei Eltern, Freunden oder anderen Vertrauenspersonen – oder bei Profis, die Erfahrung im Umgang mit solchen Problemen haben (siehe „Beratung und Information“).



Tipps für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen

Sie machen sich Sorgen? Sie haben Angst um die Schulleistungen Ihres Kindes oder die vernachlässigten Kontakte zu seinen Freunden? Sie wissen nicht, wie es ist, als Kind die spannenden Computerspiele zu spielen oder sich in interessanten Chats zu tummeln. Aus eigener Erfahrung kennen Sie nur Bücher, Fernseher und Kassettenrekorder.

Doch die Computer- und Internetwelten beginnen in zunehmendem Maße unser Leben zu beeinflussen. Es ist deshalb notwendig, dass alle Erwachsenen (Eltern, Lehrkräfte, andere Bezugspersonen) mit den Kindern und Jugendlichen darüber im Gespräch bleiben.

Was können Sie tun?

- » Lassen Sie sich erklären was Ihr Kind an der virtuellen Welt so faszinierend findet. Spielen oder chatten Sie mit! Sie zeigen Ihrem Kind damit, dass Sie seine Interessen und Vorlieben ernst nehmen.
- » Informieren Sie sich regelmäßig über geeignete PC-Spiele (Inhalte, Alter), Internetseiten, Chatrooms. Sie wissen dann besser, womit Ihr Kind seine Zeit am Computer verbringt.
- » Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Regeln für den Medienkonsum zu Hause, z.B. erst Hausaufgaben, dann Pause, dann spielen oder surfen.
- » Wählen Sie bei Kindern ein zeitlich begrenztes Spiel aus, das zu Ende gespielt werden kann. Oder legen Sie ein tägliches Zeitkontingent für den Medienkonsum fest.
- » Einigen Sie sich mit älteren Kindern auf eine wöchentliche Medienzeit (Fernsehen, PC- und Konsolen-Spiele, Internet) oder auf fest vereinbarte Spieltage und Nichtspieltage.
- » Verhalten Sie sich konsequent bei Nichteinhaltung der getroffenen Vereinbarungen und Regeln. Auseinandersetzungen mit Ihrem Kind gehören zum Erziehungsalltag.
- » Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gesetze zum Jugendschutz und zum Urheberrecht. Da Sie Vorbild sind, verzichten Sie auf raubkopierte Software, illegale Spiele und Musik-CDs.

- » Tauschen Sie sich mit anderen Eltern über den Medienkonsum Ihrer Kinder und deren Absprachen dazu aus. Wie regeln andere Familien dieses Problem?
- » Beachten Sie die Alterskennzeichnung auf den Computerspielen (siehe unten). Nicht altersentsprechende Spiele können Ihr Kind gefährden und emotional überfordern.
- » Sprechen Sie in Ihrer Familie über geeignete und nicht geeignete Computerspiele und Internetseiten. Thematisieren Sie Spiele oder Internetseiten mit problematischen oder verbotenen Inhalten. Installieren Sie einen Jugendschutzfilter auf Ihrem PC.
- » Denken Sie daran, dass die Nutzung des PCs im Kinderzimmer schlecht kontrollierbar ist. Ein eigener Computer sollte nicht vor dem 12. Lebensjahr angeschafft werden.
- » Schützen Sie den PC vor dem unkontrollierten Zugriff durch Ihr Kind mit einem Passwort und erkundigen Sie sich nach sinnvollen technischen Möglichkeiten, die es Ihnen ermöglichen, die PC-Zeit Ihres Kindes zu begrenzen.
- » Überlegen Sie gemeinsam Alternativen zum Medienkonsum. Unterstützen Sie Ihr Kind bei einer aktiven Freizeitgestaltung und verzichten Sie auf den PC als „Babysitter“.

Die USK - Alterskennzeichen für Computerspiele

Die Kennzeichen der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) finden Sie auf jeder Spieleverpackung und auf jedem Datenträger.

Die USK prüft, ob ein Spiel eine Gefährdung für eine bestimmte

Altersgruppe darstellt. Alle Computerspiele dürfen im Handel und im Verleih nur an Kinder und Jugendliche der Altersgruppe abgegeben werden, für die sie freigegeben sind. Auch zu Hause sollten Kinder nur Zugang zu Spielen haben, die für ihr Alter freigegeben sind.

Die Alterskennzeichnung ist allerdings keine pädagogische Empfehlung. Sie bietet Ihnen aber einen wichtigen Anhalts-



punkt, welches Spiel für Kinder und Jugendliche geeignet bzw. nicht geeignet ist. Beachten Sie bei der Spieleauswahl, dass jedes Kind anders auf die Spiele reagiert. Beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes beim Spielen und nach Spielende und beurteilen Sie, ob eventuell die Spielzeit zu lang und/oder der Spielinhalt unangemessen war.

Informieren Sie sich deshalb vor dem Kauf, ob ein Spiel inhaltlich, pädagogisch und spieltechnisch für Ihr Kind geeignet ist (siehe „Informationen - wo?“).

Bitte melden Sie dem Kinder- und Jugendschutz Verkaufsstellen, die Ihrem Kind Spiele abgeben, die nicht für seine Altersgruppe freigegeben sind (siehe „Infos und Beratung“).

Informationen - wo?

zum Thema Alterskennzeichnung von Spielen

www.usk.de | www.bundespruefstelle.de

zum Thema Computerspiele

www.internet-abc.de | www.spieleratgeber-nrw.de
www.klicksafe.de | www.schau-hin.info | www.zavatar.de | www.bmfsfj.de
www.spielbar.de | www.gigamaus.de
www.lernzentrum-nuernberg.de („Gamestreff“ des Bildungszentrums)

zum Thema Computersucht

www.onlinesucht.de | www.verhaltenssucht.de
www.internet-abc.de | www.spieleratgeber-nrw.de

zum Thema gute Internetseiten für Kinder und Jugendliche

www.dji.de/www-kinderseiten | www.seitenstark.de | www.fragfinn.de
www.netzcheckers.de | www.internauten.de | www.lizzynet.de

zum Thema Medienerziehung

www.elterntalk.net | www.elfernimnetz.de | www.mpfs.de
www.jff.de | www.starke-eltern.de | www.schau-hin.info
www.fh-koeln.de/spielraum
www.parabol.de (Parabol Medienzentrum, Nürnberg)

Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien: Service-Telefon
Tel. 0228/37 66 31 (Mo bis Do 8 - 17 Uhr, Fr 8 - 15 Uhr)



Infos und Beratung – wer?

>> Stadt Nürnberg, Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt

Kinder- und Jugendschutz
Dietzstrasse 4, 90443 Nürnberg
Tel. 0911/231-85 85, 231-38 57
jugendschutz@stadt.nuernberg.de

Allgemeiner Sozialdienst
Beratung in erzieherischen Fragen allgemein
Zentrale Auskunft: Tel. 0911/231-26 86
asd-zentrale@stadt.nuernberg.de

Erziehungs- und Familienberatungsstellen
Fürreuthweg 95 (Eibach), Tel. 0911/64 40 94
eb-fuerreuthweg@stadt.nuernberg.de

Johannisstraße 58, Tel. 0911/231-38 86 und 231-38 87
eb-johannisstrasse@stadt.nuernberg.de

Marienstraße 15, Tel. 0911/231-29 85 und 231-33 85
eb-marienstrasse@stadt.nuernberg.de

Kinder- und Jugendnotdienst
Kinder- und Jugendnottelefon, Beratung in Krisensituationen für Kinder,
Jugendliche und Eltern, 24h erreichbar, Tel. 0911/231-33 33

>> Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Stadtmission Nürnberg e.V.
Pilotystraße 15, Tel. 0911/35 24 00
eb@stadtmission-nuernberg.de

>> Beratung und Behandlung für Kinder, Jugendliche und Eltern Caritasverband Nürnberg e.V.

Tucherstraße 15, Tel. 0911/235 42 41
(muttersprachliche Beratung in polnisch und russisch möglich)
erziehungsberatung@caritas-nuernberg.de

>> Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder & Jugendliche Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V.

Giesbertsstraße 67 b, Tel. 0911/800 11 09
erziehungsberatung@caritas-nuernberg-sued.de

>> Suchthilfezentrum Stadtmission e.V.

Solgerstraße 21, Tel. 0911/27 73 90
shz@stadtmission-nuernberg.de

>> Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke Caritasverband Nürnberg e.V.

Obstmarkt 28, Tel. 0911/235 41 81
suchtberatung@caritas-nuernberg.de

>> Online-Beratung:

www.bke-jugendberatung.de | www.bke-elternberatung.de

Orientierungstabelle zur altersgerechten „Mediennutzung“

Jahre	alleine	unter Aufsicht	Sicherheitstipps	Selbstverantwortung	max. tägl. Medienzeit*
unter 3					
3 - 4					1/2 Std.
5 - 7					3/4 Std.
8 - 10					1 - 1,5 Std.*
11 - 14					2 Std.*
15 - 17		 ab und zu			2,5 Std.*
ab 18					entfällt

* Bitte Pausen einplanen und besser ein Wochenbudget vereinbaren!

 nicht empfohlen	bedingt,  jedoch mit Einschränkungen	 empfohlen
--	--	--

* Zeit für Fernseher, Computer, alle anderen elektronischen Medien insgesamt



Eine Initiative des Jugendamtes
im Bündnis für Familie

Herausgeber: Stadt Nürnberg,
Amt für Kinder, Jugendliche
und Familien - Jugendamt
Dietzstr. 4, 90443 Nürnberg

www.jugendamt.nuernberg.de
© 02/2008

Text: Gabriele Wolfram-Zimmerer
www.jugendschutz.nuernberg.de

Teile des Faltblattes sind der Broschüre „Computersucht?
Ständig Streß um den PC“, ServiceBureau Int. Jugendkontakte
& Suchtprävention Bremen entnommen

Grafik: Maja Fischer, www.majagrafik.de

1. Auflage: 20.000, Februar 2008