



## **Erste Hilfe bei Online-Spielsucht**

(© HSO 2007 e.V, Gabriele Farke, [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de))

Kinder und Jugendliche, die diesem Rollenspiel verfallen sind, LEBEN in diesem Spiel, in ihrem "erarbeiteten Charakter" und mit ihren virtuellen Freunden und Gegnern. Sie haben viel Zeit damit verbracht, gewisse Führungs- und Vorbildfunktionen in dem Spiel, „erarbeitet“ zu haben, und es ist brandgefährlich, Sohn oder Tochter von jetzt auf gleich aus diesem virtuellen Wahn zu reißen! Nicht selten drohen Jugendliche in einem solchen Fall mit Suizid oder damit, von zu Hause auszureißen. Nehmen Sie diese Drohungen ernst, ich kann es Ihnen nur eindringlich raten! Leider ist manchen Eltern der Vorwurf nicht zu ersparen, dass sie die Interessen und das veränderte Verhalten ihres Sprösslings schon viel eher hätten ernst nehmen sollen! Andererseits: Können und sollten wir unsere Kinder den ganzen Tag beobachten?

Dennoch kristallisiert sich in den Beratungen heraus, dass dieses Verbot (temporär durchgeführt, also nicht „für immer“) gerade bei Spielsüchtigen oft der einzige Weg ist, um den Betroffenen wieder in die reale Welt zurückzuholen. Das muss individuell entschieden werden, und im Zweifel holen Sie sich vor Ort therapeutischen und begleitenden Beistand! Sollten Sie nicht sehr großes Glück haben und Ihr Kind ganz von allein einsehen, dass sein Leben so nicht weitergehen kann, dann sollten SIE versuchen, einen neuen Weg zu Ihren Kindern zu finden. Letztlich kann nur der eigene Wille aus der Sucht führen, aber vielleicht können Sie bei dieser Erkenntnis behilflich sein.

### **Das können ELTERN tun:**

Versuchen Sie zunächst, mit Ihrem Sohn/ Ihrer Tochter in Ruhe zu sprechen und gemeinsam einen genauen Plan auszuarbeiten! Zeigen Sie sich interessiert und lassen Sie sich mal erklären, wie das Spiel funktioniert und was den Reiz und die anscheinend ständige Anwesenheit Ihres Kindes erfordert. Setzen Sie sich mal gemeinsam an den Rechner. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, akzeptieren Sie, dass Ihr Sprössling und/oder Partner nicht auf das Spiel verzichten will (noch nicht) und vereinbaren Sie gemeinsam exakte Online-Zeiten! Bedenken Sie, dass hier nicht nur die Spielzeit, sondern auch die Zeiten für den E-Mail-Verkehr, fürs Chatten, für Hausaufgaben bzw. Weiterbildung etc. berücksichtigt werden müssen. Gehen Sie diese Zeiten gemeinsam durch und beginnen Sie, die Zeiten nach Absprache schriftlich auf dem Plan zu reduzieren! Ziehen Sie nach Ablauf dieser vorgegebenen Zeit die Tastatur ein und schließen Sie sie weg! Sie müssen hier unbedingt konsequent sein, sonst bringt das gar nichts! Vertrauen ist gut, aber einem Süchtigen darf man zunächst nicht vertrauen, kontrollieren Sie! Nicht ständig, aber ab und zu. Ich weiß, dass dies viel Arbeit und gute Nerven, vor allem aber auch Zeit und Zuwendung von den Eltern und Angehörigen erfordert. Aber fragen Sie sich, was Sie wollen! Wollen Sie Ihrem Sohn/Ihrer Tochter wirklich helfen oder wollen Sie eigentlich nur Ihre Ruhe und jetzt rasch einen Königsweg finden, um Ihr Kind vom Spiel wegzubekommen?

Arbeiten Sie mit Belohnungen (z.B. eine Städtereise/ Bildungsurlaub, auf jeden Fall etwas, das in der REALITÄT stattfindet) und auch mit Bestrafungen (bitte keinen Hausarrest, evtl. kommt Taschengeldkürzung in Frage?!). Streichen Sie in jedem Fall die monatliche Abbuchung für das Spiel und lassen Sie Ihren Sprössling diese Gebühr in einem Nebenjob selbst verdienen! Sollte Ihr Kind schon über 18 Jahre alt sein, lassen Sie sich nicht damit abspeisen, dass er/sie ja "erwachsen" sei. Solange Ihr Kind bei Ihnen und von Ihnen lebt, haben Sie nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, beim Ausstieg aus der Sucht zu helfen und hausinterne Regeln aufzustellen! Kommt Ihnen so etwas nicht bekannt vor aus Ihrer eigenen Kindheit? „Solange du die Beine unter meinen Tisch stellst, ....“ Aber Hand aufs Herz, hat es uns geschadet?

Informieren Sie sich über Kindersicherungsprogramme, vor allem auch über die "Elternfreigabe" beim Spiel "World of Warcraft". Allerdings müssen wir uns nichts vormachen, ein Internetfreak, der Ihr Kind ja ist, knackt diese Elternfreigabe locker. Suchen Sie sich jemanden, der sich auskennt mit dem PC und der Ihnen helfen kann, das richtige Sicherungsprogramm zu finden und zu installieren.

Suchen Sie notfalls einen Therapeuten auf, der Sie in Ihren Aktivitäten unterstützt. Für den Betroffenen macht dieser Gang zum Therapeuten aber erst Sinn, wenn er selbst eingesehen hat, dass er/sie süchtig ist. Sie finden die Kontaktadressen der uns derzeit bekannten Therapeuten, die Behandlungserfahrung mit Onlinesüchtigen mitbringen, auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) oder im Anhang.

Nur 45 Prozent aller Eltern wissen, wie sie ihre Kinder technisch vor gefährlichen Inhalten im Internet schützen können. Mit den unten aufgeführten Sicherheitsprogrammen können Sie beispielsweise festlegen,

- wie lange und zu welchen Zeiten der Internet-Nutzer den PC benutzen darf
- ob Downloads aus dem Internet gestattet werden
- welche Seiten im Internet gesperrt werden sollen (pornografische Inhalte, jugendfeindliche Inhalte)
- ob der Zugriff auf die Systemeinstellungen erlaubt oder verwehrt werden soll
- ob Laufwerke versteckt werden sollen
- welche Spiele genutzt oder angewendet werden dürfen
- ob Sie ein Protokoll einsehen wollen, wann und wie lange ein Benutzer den PC benutzt oder im Internet gesurft hat.

#### **Empfehlenswerte Schutzprogramme:**

- <http://www.tss-productions.de/wintimer/index.htm>
- <http://www.kindersicherung.de>
- <http://www.kindersicherung-internet.de>
- <http://www.kidkey.net/de/index.php>
- <http://www.salfeld.de>
- <http://www.tucows.com/preview/336406.html>
- <http://www.inet-patrol.de.vu/>

#### **Ein Betroffener „Gamer“ (Online-Spieler) selbst schlägt vor:**

Allen Eltern, deren minderjährige Kinder WOW verfallen sind, kann ich zu folgenden Schritten raten:

1. Mittels Accountdaten (Name des Spielers, Passwort) die Kindersperre aktivieren. Somit kommt der Sprössling nicht ins Spiel, außer die Sperre erlaubt es
2. World of Warcraft kostet Geld... zur Zeit 12.99 Euro im Monat bei monatlicher Zahlung. Nun kann man das über eine Kreditkarte, Bankeinzug, T-Online Rechnung, Paypal ( glaub ich ) oder Gamecard machen. All dies kann man als Erziehungsberechtigte überwachen und abschalten.
3. Sofern man sich mit PC etc. auskennt. Das Spiel von der Festplatte löschen und anschließend die CDs wegnehmen. Oder auch Maus, Tastatur, Netzstecker etc. einziehen.
4. Sicherlich haben schon viele mit den Kindern/Jugendlichen gesprochen. Es wäre vielleicht auch einen Versuch wert, den Betroffenen die verbrachte Zeit in dem Spiel darzulegen. Viele verlieren ja jegliches Zeitgefühl, da beim Spielen die Zeit subjektiv viel schneller vorbei geht.