

# *zentrum für verhaltenssucht*

KZO Elternabend, 12. Juli 2010

Verhaltenssucht, Schwerpunkt Onlinesucht (Folienauswahl)

Ines Bodmer, Dr. phil.

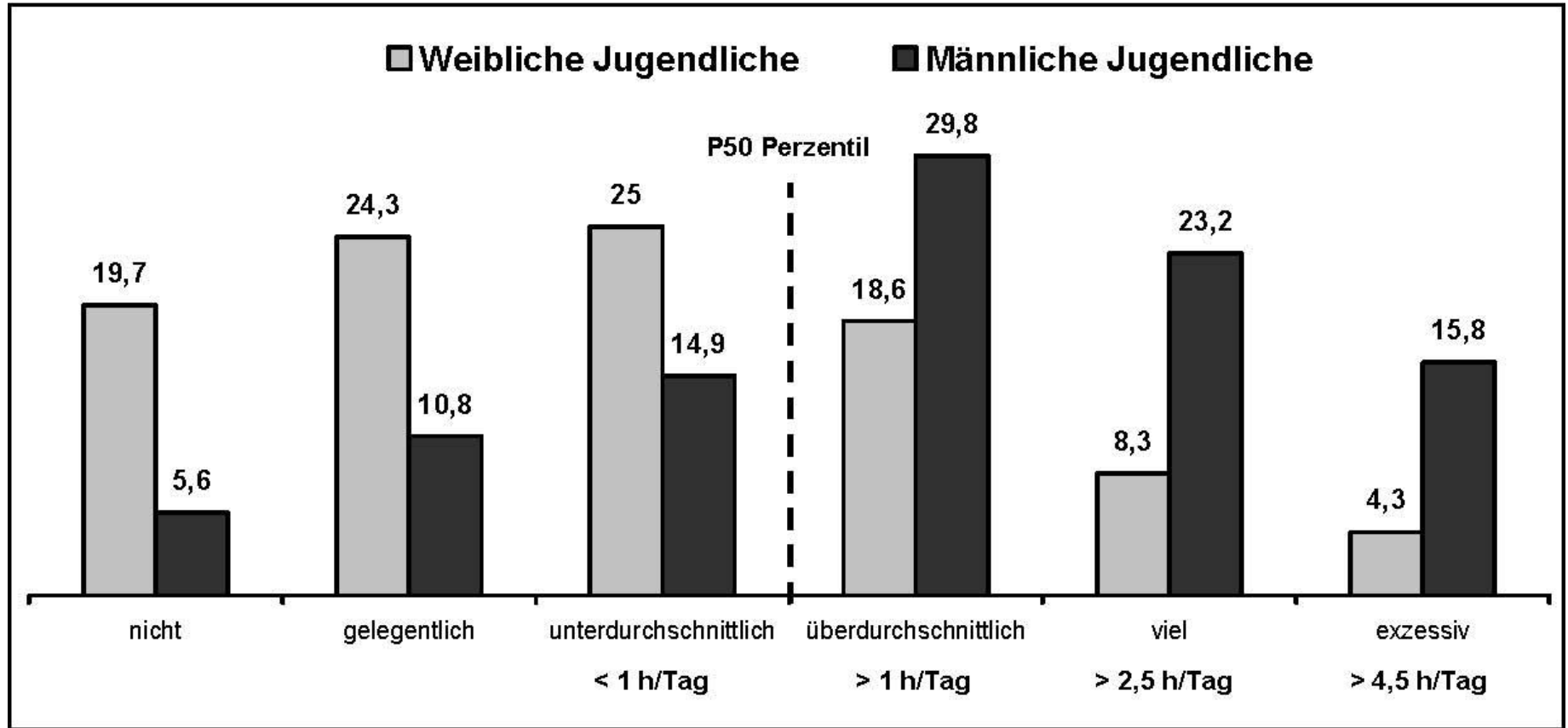
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

RADIX  
Stampfenbachstrasse 161  
8006 Zürich  
044 202 30 00  
[www.verhaltenssucht.ch](http://www.verhaltenssucht.ch)  
[info@verhaltenssucht.ch](mailto:info@verhaltenssucht.ch)

# Bereiche exzessiver Nutzung des Internets

- **Spielen** (gamen)
  - MMORPGs = Massively Multiplayer Online Role Playing Game  
(z.B. World of Warcraft, WoW)
- **Kommunikation**
  - E-mail, Chats, Foren, soziale Netzwerke (z.B. MSN, Facebook)
- **Sex** (APA: 'sexual preoccupations', Cybersex)
  - Pornographie, erotische, interaktive Plattformen (z.B. YouPorn)
- **Surfen**
  - Informationen, Musik- und Filmdownloads, Preisrecherchen  
(z.B. itunes, YouTube, ebay, ricardo, usw.)

# Computerspieldauer bei 15- bis 16-jährigen in %



# Suchtfaktoren von Online Rollenspielen (wie z.B. WoW)

- **Verfügbarkeit** von Spielpartnern rund um die Uhr
- **Gemeinschaftsgefühl**. Gleichgesinnte (community, eigene Sprache, eigene Web-Site, Text- und Voice-Chats auch für Themen ausserhalb des Spiels)
- **Gruppendruck** als Kehrseite des Gemeinschaftsgefühl  
→ Angst rauszufliegen
- **Identifikation** mit dem Avatar
- Das **Spiel geht weiter**, auch wenn man offline ist  
→ Angst, etwas zu verpassen
- **Zeitintensivität**. Nur wer viel spielt, kommt auf einen grünen Zweig (leveln)
- **Unendlichkeit**. Man hat nie alles erreicht, nie alles gefunden (Verlangen nach Meisterschaft)
- Vielschichtiges **Belohnungssystem**  
→ Vielspieler werden belohnt, Absenzen können bestraft werden  
→ Intermittierende Verstärkung

# Erkennungsmerkmale Computersucht

- Es wird viel Zeit am Computer verbracht
- Leistungsrückgang (Beruf, Schule)
- Müdigkeit, Blässe
- Vernachlässigung früherer (offline) Freizeitaktivitäten
- Sozialer Rückzug, bzw. Kontakte werden vor allem online gepflegt
- Fernbleiben bei Essen, bzw. Essen wird vor dem Computer eingenommen.
- Gewichtszu- oder -abnahme
- Gesprächsverweigerung (du verstehst mich ja doch nicht!)
- Aggressiv, nervös bei Compi-Entzug

# Altersempfehlungen

## USK

Unterhaltungssoftware **Selbstkontrolle**

- [www.usk.de](http://www.usk.de)



## PEGI

Pan-European **Game Information**

- [www.pegi.eu](http://www.pegi.eu)



# SoftwareFilter

[www.kindersicherung-internet.de](http://www.kindersicherung-internet.de) (freeware)

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com) (kostenpflichtig, sperrt Glücksspiele)

**K9 Web Protection:** (freeware, u.a. Pornografiefilter)

# Möchtest Du weniger Zeit am Computer verbringen? Tipps für den Ausstieg

- Führe ehrlich Buch über Deine Computerzeit!
- Beobachte, was mit Dir passiert, wenn Du länger nicht an den Computer kannst!
- Wie gehst Du mit Langeweile um?
- In welchen Situationen wird der Computer besonders wichtig?
- Formuliere Deine Computer-Zeit-Ziele!
- Fahre den Computer immer ganz hinunter, kein Standby!
- Stelle den Rechner woanders hin!
- Sperre oder lösche die Zeitfresser!
- Reaktiviere frühere Freizeitbeschäftigungen oder überlege Dir neue!
- Suche das Gespräch mit Gleichaltrigen!
- Hole Dir Unterstützung bei Erwachsenen oder Fachstellen, z.B. Jugendberatung!
- Hast Du noch andere, eigene Ideen?

# Nützliche Adressen/Anlaufstellen

- [www.verhaltenssucht.ch](http://www.verhaltenssucht.ch) (Zentrum für Verhaltenssucht in Zürich)
- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) (u.a. Selbsttest mit Auswertung)
- [www.147.ch](http://www.147.ch) (Tel, Chat und SMS)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (u.a. e-Beratung)
- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) (u.a. e-Beratung, Forum)
- [www.kobik.ch](http://www.kobik.ch) (Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität)
- [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) (Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht, HSO)
- [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de) (Selbsthilfeportal für Eltern)
- [www.bupp.at](http://www.bupp.at) (Positivprädikatisierung elektronischer offline Games)
- [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch) (Tipps und Links für Eltern und Jugendliche)
- [www.klicksave.de](http://www.klicksave.de) (EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz)

# Häufigkeit von Tagtrauminhalten bei 11- bis 13-jährigen nach Geschlecht

