

zentrum für verhaltenssucht

KZO Elternabend, 12. Juli 2010

Verhaltenssucht, Schwerpunkt Onlinesucht (Folienauswahl)

Ines Bodmer, Dr. phil.

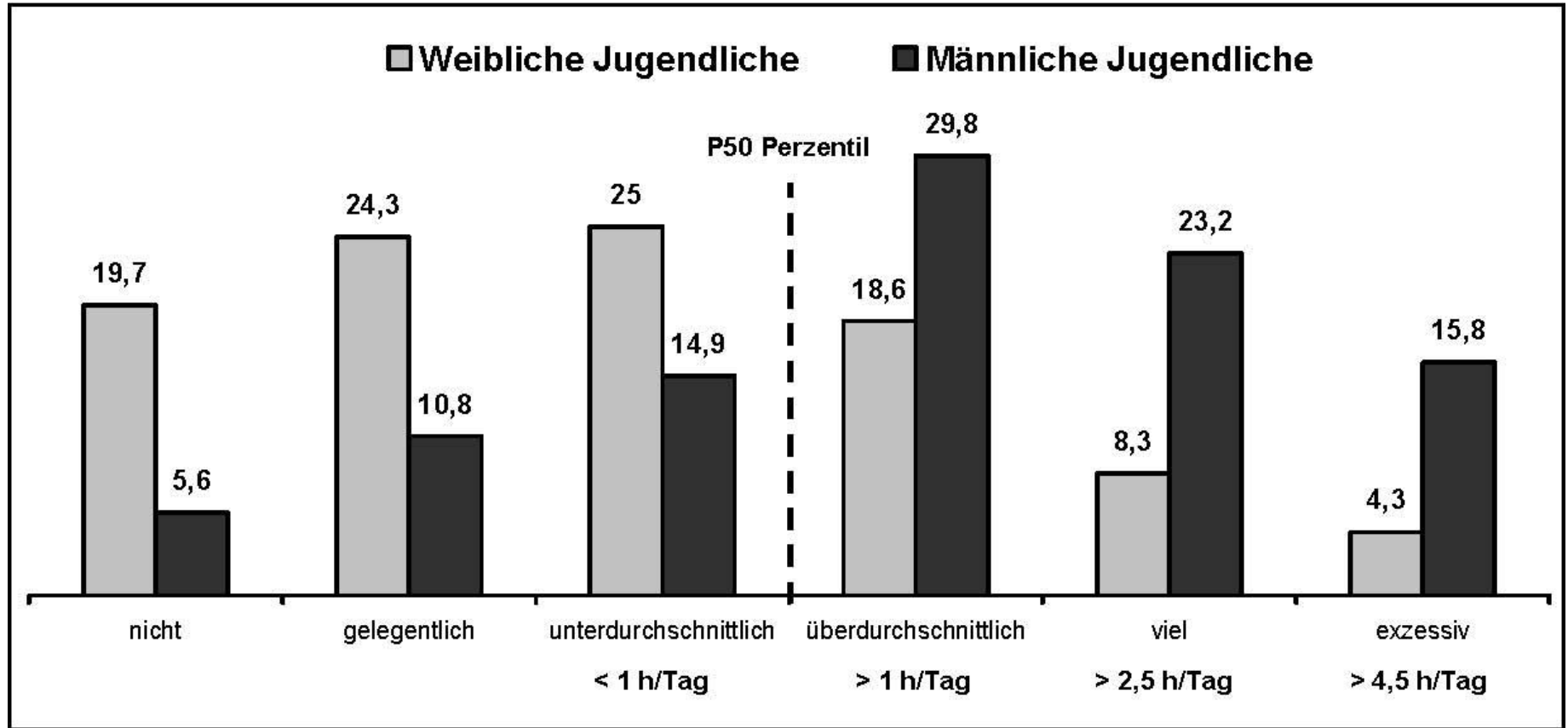
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

RADIX
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich
044 202 30 00
www.verhaltenssucht.ch
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



PEGI

Pan-European **Game Information**

- www.pegi.eu



SoftwareFilter

www.kindersicherung-internet.de (freeware)

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

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

