

**Frage:**

Unser Sohn liebt Computerspiele. Wir freuen uns, wie geschickt er mit PC und Internet umgehen kann. In letzter Zeit sitzt er aber immer länger davor und verbringt weniger Zeit mit seinen Kollegen. Wenn wir ihn wegrufen, beschwert er sich und klagt, es sei ihm langweilig. So gelingt es ihm öfter, dass er doch länger spielen darf. Uns ist zwar nicht wohl dabei, aber nur am Computer ist er zufrieden, und schliesslich lernt er auch viel.

**Antwort:**

Der PC ist aus unserem Alltag tatsächlich nicht mehr wegzudenken; er ist uns nützliches Arbeitsmittel und bereitet uns auch viel Vergnügen. Das ist gut so und soll auch so bleiben. Die Nutzung des Computers ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Umso wichtiger ist es, dass gerade Kinder einen verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen und Internet finden.

Die positiven Seiten von PC-Spielen und Internet haben - wie so viele vergnügliche Dinge - auch eine Schattenseite. Neurobiologische Studien zeigen, dass Computerspiele süchtig machen können, vergleichbar der Glücksspielsucht, der Arbeitssucht, dem exzessiven Sporttreiben oder der Kaufsucht. Bei diesen so genannten Verhaltenssuchten werden die süchtig machenden Stoffe nicht von aussen zugeführt wie bei der Drogensucht, sondern sie werden vom Körper selbst hergestellt. Mit diesen Stoffen können unangenehme Gefühle in Zusammenhang mit Ängsten, Unsicherheiten und Misserfolgen sehr rasch und gründlich zurück gedrängt werden. Kurzfristig entsteht also eine sehr angenehme Wirkung. Ähnlich wie beispielsweise bei der Alkoholsucht verhindert dieses Ausweichen aber, dass Schwierigkeiten grundlegend angepackt werden und damit nachhaltiges Problemlöseverhalten geübt wird.

Betroffen von der Computerspielsucht sind gemäss neueren Studien etwa 9 % der jugendlichen Nutzer ab der 6. Klasse. Im überwiegenden Fall betrifft dies Knaben, Mädchen sind aber auch betroffen.

Neben der Folge, dass unmässig viel Zeit am PC verbracht wird und für andere Tätigkeiten kaum mehr Interesse und Zeit bleibt, ziehen sich

Betroffene oft auch aus ihrem Kollegenkreis zurück. Gerade für Kinder und Jugendliche, die voll in der Entwicklung stehen, hat dies grosse Auswirkungen auf die Fähigkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, auf die Entwicklung vielfältiger Interessen, auf die Erfüllung der familiären und schulischen Pflichten sowie auf die Fähigkeit, Schwierigkeiten aktiv zu bewältigen. Schlafmangel führt zu verschiedenen körperlichen Auffälligkeiten; durch den Mangel an Bewegung entsteht vermehrt Übergewicht.

Hat sich eine Computersucht ausgebildet, so ist die Umkehr schwierig und - wie bei allen Süchten - für die ganze Familie schmerzhaft. Viel sinnvoller ist es, mit Kindern und Jugendlichen rechtzeitig ein erfüllendes Freizeitverhalten aufzubauen und den massvollen Gebrauch des Computers einzuüben. Auf keinen Fall sollte mehr als eine Stunde täglich vor dem Computer und anderen elektronischen Medien verbracht werden. Bedenken Sie, dass auch mit Handys der Zugriff aufs Internet möglich ist.

Treffen Sie entsprechende Vereinbarungen mit Ihrem Kind und sorgen Sie dafür, dass diese auch eingehalten werden. Sie helfen Ihrem Kind, indem Sie selber ihm einen verantwortungsvollen Umgang mit Unterhaltungsmedien vorleben. Halten Sie auch an regelmässigen gemeinsamen Mahlzeiten fest und pflegen Sie ein gemeinsames ‚Familien-Bewegungsvergnügen‘. Leiten Sie Ihr Kind zu vielseitigen Hobbies an und unterstützen Sie die Kontakte zu Gleichaltrigen.

Nehmen Sie also Ihr ungutes Gefühl ernst: Wenn Sie demnächst Ihrem Kind den geliebten PC versagen müssen und es sehr wütend oder ganz traurig reagiert, wenn es Ihnen klar zu verstehen gibt, dass Sie verständnislose Eltern seien, die ihr Kind nicht lieben, dann bleiben Sie ruhig und konsequent. Es hilft Ihnen, wenn Sie sich erinnern: ich tue dies aus Verantwortung für mein Kind.

Wenden Sie sich für ein Beratungsgespräch an die zuständige Familien- und Erziehungsberatungsstelle oder an den Schulpsychologischen Dienst, falls es nicht möglich ist, den Medienkonsum in Absprache mit Ihrem Kind auf ein zuträgliches Mass einzupendeln.

**Buchtipps:**

Grüsser/Thalemann: Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. Verlag Huber 2006.

Bergmann/Hüther: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. Patmos Verlag 2006.

Spitzer: Vorsicht Bildschirm! Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft. Verlag Ernst Klett 2005.

Tipps und Übungen zum Umgang mit dem Internet (für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen): [www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen  
Team der Regionalstelle Lichtensteig*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet regelmässig Anfragen zu Erziehungsthemen, die von Eltern oder Lehrpersonen im Rahmen der schulpsychologischen Beratungen oder per E-Mail gestellt werden.

Falls auch Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen. Sie können direkt auf unserer Homepage [www.schulpsychologie-sg.ch](http://www.schulpsychologie-sg.ch) unter "SPD-Beratung", "Briefkasten" ein Mail an uns senden. Wenn Sie uns Ihre Anschrift angeben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St.Gallen

**Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.**

# Computer- spielsüchtig



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Beratung und Diagnostik