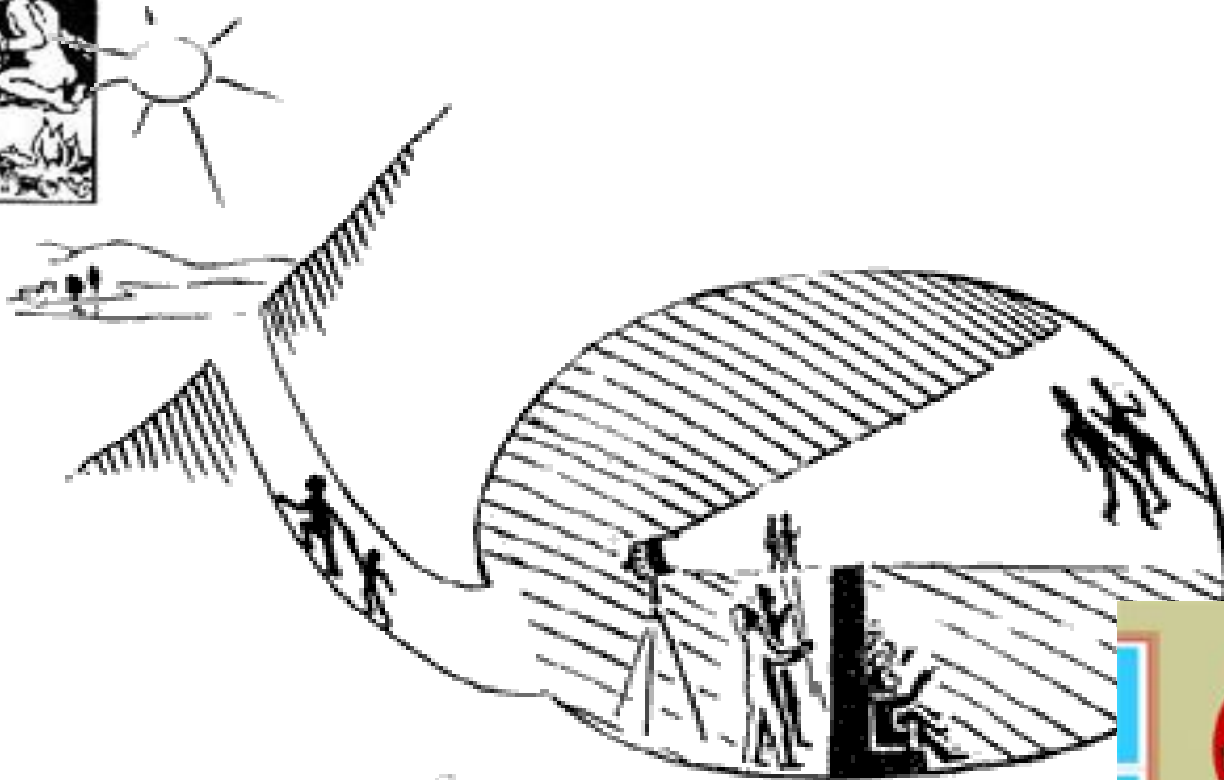


Gefangen im Netz?



Von den Höhlenmenschen zum Höhlengleichnis bei Platon und dem Computerfreak heutiger Tage



Fakten und Zahlen

- Die Angaben zur Häufigkeit von Computerspielsucht liegen zwischen 2,7% bis zu 13%.
- Unter 323 Schülern der 6. Klasse wurde bei 9,3% exzessives Spielen festgestellt.
- Unter 223 Schülern der 8. Klasse wurde bei 10% auffälliges Computerspielverhalten festgestellt.
- In einer Onlineuntersuchung, an der 7000 Menschen teilnahmen, bekannten sich 12% zu Symptomen, die Hinweise auf eine Computerspielsucht sein könnten.
- Das Problem ist eher ein Problem von Jungen/Männern als von Mädchen/Frauen.

Eine Untersuchung zum Computerspielverhalten

- Dr. Sabine M. Grüsser, u.a., Institut für Medizinische Psychologie, Exzessive Computernutzung im Kindesalter
- Untersucht wurden alle Schüler der Klassenstufe 6 von insgesamt 4 Berliner Grundschulen.
- Die Gesamtstichprobe setzt sich aus 323 Berliner Grundschulern, 145 Mädchen und 175 Jungen, im 6. Schuljahr zusammen. Zum Zeitpunkt der Untersuchung waren die Kinder durchschnittlich 11,83 (SD= 0,54; Wertebereich 11-14) Jahre alt.
91% der befragten Kinder gaben Deutsch als Muttersprache an.
- von den 323 untersuchten Kindern erfüllten 30 (9.3%, 7 Mädchen und 23 Jungen) Kinder die Kriterien und mussten somit der Gruppe der Kinder mit „exzessivem“ Computerspielverhalten zugeordnet werden.

Skala zur Erfassung des Computerspielverhaltens von Kindern

1. Wie viele Stunden spielst Du an einem normalen Nachmittag nach der Schule?	Punkte von 0 – 5 Stunden; als auffällig erachtet: mindestens 2 Stunden.
2. Wie häufig spielst Du Computerspiele?	Punkte von 0 (nie) bis 5 (täglich); als auffällig erachtet: mindestens 4 (= 2 bis 3 mal pro Woche).
3. Spielst Du nach der Schule um Ärger zu vergessen?	Punkte von 1 (nie) bis 8 (ja, immer); als auffällig erachtet: mindestens
4. Hast Du schon mal etwas Wichtiges vergessen, weil Du die ganze Zeit gespielt hast?	⁵ Punkte von 0 (nie) bis 2 (ja, öfter); als auffällig erachtet: 2.
5. Hast Du schon mal das Gefühl gehabt, Du hast zu viel gespielt?	Punkte von 0 (nie) bis 2 (ja, öfter); als auffällig erachtet: 2.
6. Hattest Du schon mal Streit mit Freunden oder der Familie, weil Du zuviel am Computer gespielt hast?	Punkte von 0 (nein) bis 3 (ja, immer); als auffällig erachtet: mindestens 2.
7. Denkst Du auch noch nach dem Spielen (z.B. in der Schulzeit) über ein besonders spannendes Spiel	Punkte von 0 (nein) bis 3 (ja, immer); als auffällig erachtet: mindestens 2.

Um als „auffällig“ charakterisiert zu werden, mussten die Kinder **alle sieben formulierten Kriterien** erfüllen und jedes Item überdurchschnittlich im Sinne der Kriterien beantworten, d.h. in der Summe **wenigstens 19 Punkte** erreichen.

Elektronische Medien in den Kinderzimmern

Tabelle 1: Besitz elektronischer Geräte

Besitzt Du?	ECK ja in %	NECK ja in %
...einen eigenen Computer?	100.00	78,10
...eine eigene Spielkonsole (z.B. Playstation etc.)?	90.00	54,80
...einen eigenen Gameboy?	96.70	74,00
...ein eigenes Mobiltelefon?	80.00	67,10
...einen eigenen Fernseher?	76.70	59,00

NECK = nicht „exzessiv“ computerspielende Kinder; ECK = „exzessiv“ computerspielende Kinder

Unterschiede in der Computernutzung

Tabelle 2: Mittelwerte und Standardabweichungen der analysierten Gruppenunterschiede zwischen

	ECK	NECK	Sign.
	M (SD)	M (SD)	
Nutzung des Computers für Spiele	2.67 (0.71)	1.86 (0.92)	*
tägliches Ansehen von Filmen in Stunden	3.38 (2.09)	2.26 (1.83)	*
tägliche Computernutzung in Stunden	2.65 (2.37)	1.10 (1.15)	*
Häufigkeit der Internetnutzung	1.60 (1.07)	1.07 (1.01)	*
Internet zum Musik/ Programme laden nutzen	1.34 (1.20)	0.74 (0.94)	*
Internet für Netzwerkspiele nutzen	1.51 (1.33)	0.72 (0.91)	*

Tabelle 2 Fortsetzung: Gruppenunterschiede zwischen

	ECK	NECK
Kommunikationsverhalten		++
Konzentrationsprobleme in der Schule	+++	
Bewältigungsstrategie: Computerspielen	++++	
Bewältigungsstrategie: Fernsehen	+	
Bewältigungsstrategie: mit Freunden reden		++++
Bewältigungsstrategie: mit Erwachsenen reden	kein Unterschied	
Häufigkeit der Computernutzung direkt vor dem Schlafengehen	+	
in der Schlafenszeit	+	

ECK = „exzessiv“ computerspielende Kinder;

NECK = nicht „exzessiv“ computerspielende Kinder

Entwicklungsaufgaben im Übergang von Kindheit zu Erwachsenenalter



- Übergang aus der Abhängigkeit von den Eltern zu mehr Unabhängigkeit, nicht mehr einfach das Kind „aus der oder der Familie“ zu sein.
- Ausformen einer eigenen Identität: Sich erproben in unterschiedlichen Rollen und experimentieren mit verschiedenen Beziehungsformen: Tochter, Sohn, guter Sportler, durchschnittlicher Schüler, Freund, Schauspieler, Bruder, schüchterner Junge, großer Moralist, Träumer ...
- Aus all diesem bunten Sammelsurium verschiedener Rollen und Teile ist eine Art in sich stimmiger Identität, Einheit zu entwickeln, das ist die große Herausforderung im Übergang von Kindheit bis hin zum jungen Erwachsenen.

Übergangsphasen sind immer sensible Phasen, weil mit mehr oder weniger großer Verunsicherung und Instabilität behaftet. „Das Alte ist nicht mehr und das Neue noch nicht!“

Aus der Neurobiologie des Gehirns

- Das Gehirn des Menschen verändert sich mit der Art, in der es „gebraucht“ wird: Autobahnen im Gehirn oder das Gehirn als **plastisches Organ** abhängig von der Nutzung und Erfahrung.
- Das Belohnungszentrum im Zwischenhirn wird immer dann aktiviert, wenn man im Stande war, ein Problem zu lösen. Die **dadurch ausgelösten Botenstoffe** wirken neuroplastisch, d.h. es kommt zu sog. **Bahnungsprozessen**.
- Es ist zu erwarten, dass deshalb auch nur jemand von Computerspielen „abhängig“ wird, der dabei **Lust und Befriedigung** erlebt.
- Die **Jugend/Pubertät ist eine sensible Phase** der Entwicklung auch aus neurobiologischer Sicht.
- Bedenklicher als das, was im Spiel trainiert wird, d.h. gebahnt wird, ist das, **was nicht genutzt** wird:
 - die Ebene der Körperbeherrschung und der Steuerung komplexer und vielfältiger Bewegungsabläufe;
 - es werden fast ausschließlich über das Sehen aufgenommene Reize verarbeitet, damit wird die assoziative Verknüpfung mit allen anderen Sinneskanälen nicht oder nur ganz wenig entwickelt.

Zwar sind die Probleme, die Kinder und Jugendliche im Rahmen von Computerspielen lösen, komplex und vielschichtig, dennoch sind die Fähigkeiten, die dabei entwickelt werden, nur bedingt in die reale Welt übertragbar.

Erfahrungen, die Computerspiele bieten

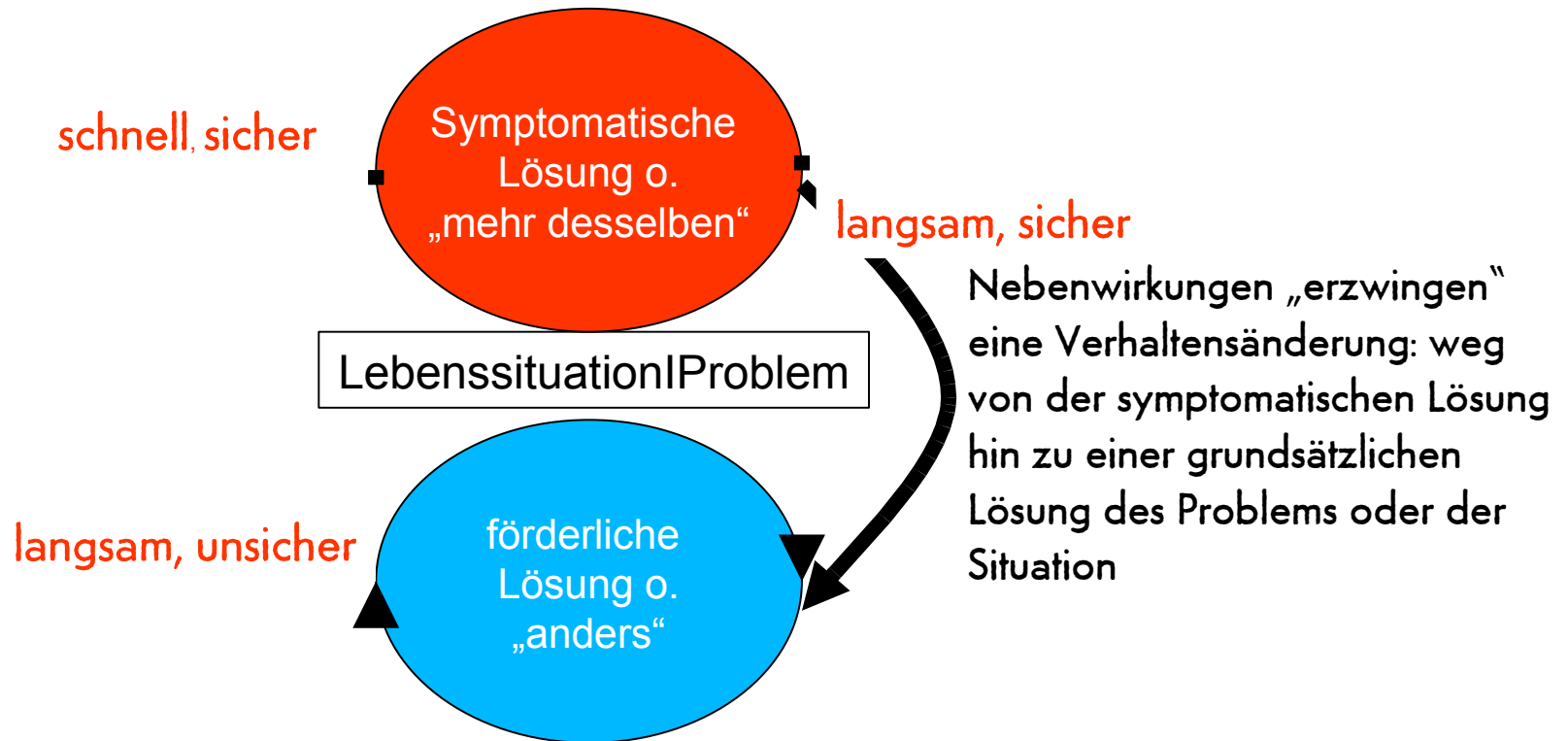
Was hat demgegenüber die Wirklichkeit zu bieten?

- Klare und verlässliche Strukturen und Regeln, die man einhalten muss, wenn man ans Ziel kommen will.
- Eigenständige, selbstständige Entscheidungen, die man treffen muss und für die man – wenn sie sich als falsch erweisen – ganz alleine verantwortlich ist.
- Aufregende Entdeckungen, die man machen und spannende Abenteuer, die man erleben kann.
- Gefahren, Ängste und Bedrohungen, die man überwinden kann.
- Ziele, die man erreichen kann.
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man erwerben und sich aneignen kann.
- Vorbilder, denen man nacheifern kann.
- Fehler machen, die weiter bringen.
- Geschicklichkeit, die man zunehmend besser entwickeln kann und
- Leistungen, auf die man stolz sein kann.

Die Entwicklung exzessiven Verhaltens

“When opportunity meets preparation...”

Suchtverhalten: z.B. exzessives Computerspielen



Lösungen: z.B. Kontakte suchen, "wirkliche Erlebnisse", seine Möglichkeiten erweitern

Handlungsleitlinien für Eltern, Großeltern ...

- Hinschauen
Aufmerksam sein, Veränderungen beachten
- sich informieren
Informationen einholen, eigene Befürchtungen relativieren, objektivieren
- sich einmischen
heißt aktives Zugehen
- Neugier zeigen
wertfreie Neugier vermittelt Interesse und Wertschätzung
- Farbe bekennen
die eigene Person ins Spiel bringen, bedeutsam sein
- Stellung beziehen
die eigene Meinung, Sicht der Dinge vertreten
- Vertrauen investieren
die Möglichkeit der (positiven) Veränderung fördern

Ausgewählte Risiko- und Schutzfaktoren bei der Entwicklung substanzbezogener Störungen

möglicherweise auch bedeutungsvoll im Kontext von Verhaltenssüchten

Risikofaktoren

- Disposition
- Mißbrauchsverhalten in der Familie
- Erziehungsstile
- Frühe psychische Störungen
- Frühes abweichendes und delinquentes Verhalten
- Einfluss der Peergruppe
- Verfügbarkeit von psychoaktiven Substanzen
- Substanz- und Einnahmecharakteristika

Schutzfaktoren

- Soziale Unterstützung
- Verhaltenskompetenzen im Umgang mit psychoaktiven Substanzen
- Kommunikationsfertigkeiten
- Optimismus
- Stressbewältigung u. Widerstandsfähigkeit
- Risikowahrnehmung
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Internale Kontrollüberzeugung

Medienkompetenz

Ziele der Medienpädagogik

- **Bewahren**
vor Mediengefahren, z.B. durch Einschränkungen zum Zugang, die Arbeit Bundesprüfstelle, aufmerksame Eltern usw.
- **Informieren**
Kenntnisse über Medien vermitteln, ihre Wirkungen, Arbeitsweise, kritische Würdigung
- **Sensibilisieren**
Immunsierung gegenüber den Gefahren durch Information und Aufklärung
- **Aktivieren**
Aus Medienkonsumenten werden Medienproduzenten, z.B. politisch, künstlerisch, kommunikativ, emanzipativ

"Lasst mich, ich sag Euch doch, ich habe eine Website gefunden, durch die man davon loskommt."



Le Monde, 15. September 1999



PSB



Psychosoziale
Beratungsstelle
für Suchtprobleme
in Aschaffenburg

Psychosoziale Beratungsstelle
für Suchtprobleme
Heino Hübner

Treibgasse 26
63739 Aschaffenburg
Tel 06021-392280
Fax 06021-392259

www.suchtberatung-aschaffenburg.de
www.caritas-aschaffenburg.de
Email psb@caritas-aschaffenburg.de



Eine Einrichtung des Caritasverbandes Aschaffenburg Stadt und Landkreis e.V.