

12. Februar 2020

RADIOBEITRAG als Text

Online-Gaming Wann aus Spiel Sucht wird

Anmoderation:

Online-Computerspiele sind für die einen ein Grundübel der modernen Gesellschaft, für die anderen Spannung, Spaß und nützliches Gehirntraining. Bei manchem wird daraus allerdings eine Sucht. Wann aus Spiel Ernst wird und worauf man achten sollte, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Birgit Lesch informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 2.09 Minuten

Birgit Lesch:

Für eine Online- oder eine Spielsucht gibt es laut Weltgesundheitsorganisation zwei entscheidende Kriterien. Und zwar erstens: die Betroffenen verlieren die Kontrolle über ihr Spielverhalten und zweitens die Symptome müssen mindestens zwölf Monate anhalten. Das heißt also: Eltern müssen sich keine Sorgen machen, wenn der Sohn oder die Tochter am Wochenende mal eine Nacht „durchzockt“. Und wichtig ist es auch, auf die Auswirkungen zu achten, die Spielen und Social Media auf das sonstige Leben des Kindes haben. Das heißt: Treffen sich die Kinder weiter mit Freunden, machen sie Sport, was haben sie sonst noch für Interessen? Und alarmiert sollte man tatsächlich sein, wenn man das Gefühl hat, dass der Jugendliche anfängt, sich zu vernachlässigen, sich nicht mehr wäscht, morgens nicht aus

dem Bett kommt oder nicht an den Mahlzeiten teilnehmen will. Und wenn der Jugendliche aggressiv reagiert, wenn man ankündigt, dass die Online-Zeit vorbei ist, ist das ein wichtiger Hinweis. Und dann sollte man auch über therapeutische Hilfe nachdenken.

Text: Eltern können sich dann an eine Sucht- oder Erziehungsberatungsstelle wenden, wie Birgit Lesch weiter erklärt. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK. Außerdem rät sie den Eltern, Interesse zu zeigen.

Birgit Lesch:

Der wichtigste Rat ist: Eltern sollten immer versuchen, mit dem Jugendlichen im Gespräch zu bleiben. Man kann seine Sorgen äußern und dem Kind vermitteln, dass man Interesse an seinem Alltag, den Sorgen und Freuden und den Ängsten hat. Dazu sollte man aber eine entspannte Situation abwarten, zum Beispiel abends vor dem Einschlafen. Außerdem sollten sich Eltern zeigen lassen, womit sich ihr Kind online beschäftigt. Und was auch häufig gut funktioniert, ist, neue und sinnvolle Anwendungen für Youtube und Co. zu finden, zum Beispiel nach einer Anleitung im Internet gemeinsam ein Insektenhotel bauen oder gemeinsam kochen nach einem Online-Video.

Text: Sinnvoll ist es auch, den Sohn oder die Tochter immer wieder zu alternativen Aktivitäten zu ermuntern. Für den Alltag hat Psychologin Lesch noch weitere Tipps:

Birgit Lesch:

Man sollte die Regeln mit den Jugendlichen auf jeden Fall gemeinsam aushandeln, und versuchen, sich auch selbst an die Regeln zu halten. Die Vorbildfunktion der Eltern ist nicht zu unterschätzen. Wenn man zum Beispiel vereinbart, dass die Mobiltelefone alle um 21 Uhr an einen Ort gelegt werden müssen, sollte man das eigene auch dazulegen.