

Computerspielsucht - Internetsucht

Grundsätzliches

Sie haben ein Kind, das ihrer Ansicht nach zu viel Zeit vor dem Computer oder der Spielkonsole verbringt? Sich in seiner Freizeit nur noch mit Games beschäftigt, sich nur noch in Chatrooms oder in sozialen Netzwerken wie Facebook aufhält? Oder Sie sind selbst betroffen, vernachlässigen ihre Ausbildung, ihren Beruf oder ihr Sozialleben und wünschen sich Unterstützung, daran etwas zu ändern? Computerspiel- oder Internetsucht ist bislang keine anerkannte psychische Störung. Deswegen sollte man aber übermässige Computernutzung nicht weniger ernst nehmen. Um dagegen vorzugehen, ist es wichtig zu verstehen, was der Nutzer von seiner Tätigkeit (dem Spielen/Chatten etc.) hat. Zudem sollte man unterscheiden, ob z. B. die Eltern sich Sorgen machen, weil sie diese starke Beschäftigung mit dem Computer nicht nachvollziehen können oder eine Gefährdung durch die Vernachlässigung anderer Lebensbereiche besteht und (innerer oder äusserer) Leidensdruck besteht.

Wussten Sie, dass Computerspiele auch eine Reihe von positiven Effekten haben können? Zum Beispiel verbessern sie die Hand-Augen-Koordination und fördern logisches Denkvermögen und Problemlösungskompetenzen. Nicht zuletzt dienen sie aber auch dem Erlernen des Umgangs mit dem Medium Computer an sich – auf eine für Kinder und Jugendliche ansprechende Art. Letzteres ist elementar, da kaum mehr eine Berufsgruppe ohne Computerkenntnisse auskommt.

Kindern diese Form von Freizeitbeschäftigung gänzlich zu verbieten ist daher sicher keine optimale Lösung, der Wunsch nach einem massvollen Gebrauch aber durchaus nachvollziehbar. Es ist die Aufgabe von Eltern und Fachleuten, Kindern und Jugendlichen einen kritischen Umgang mit den neuen Medien beizubringen.

In unserer lösungsorientierten Beratung zum Thema Computerspiel- oder Internetsucht gehen wir zuerst einmal davon aus, dass jedes Verhalten und jedes Symptom seinen eigenen Sinn und Zweck erfüllt und die Lösung eines Problems herbeiführen soll, oft auch ohne dass sich die betreffende Person dessen bewusst ist. Wir verknüpfen systemisch-lösungsorientierte Elemente mit verhaltenstherapeutischen Methoden, um die gewünschte Verhaltensänderung herbeizuführen. Gemeinsam werden wir Ziele und gegenseitige Ansprüche vereinbaren. Unser Spezialist auf dem Gebiet ist selbst aktiver Computerspieler und weiss sowohl um den Reiz als auch um die Gefahren Bescheid.

Zielgruppe

- Eltern mit Kindern und Jugendlichen jeder Altersstufe
- Exzessive Nutzer des Internets oder von Computerspielen, die etwas an ihrem eigenen Verhalten ändern möchten
- Auf Wunsch können wir auch eine Online-/E-Mail-Beratung anbieten

Fragestellungen

- Ist mein Kind, durch sein Verhalten überhaupt gefährdet?
- Wie kann ich ihm helfen, sein Verhalten zu ändern?
- Wie erreiche ich das Ziel, meine eigene Computernutzung einzuschränken, ohne gänzlich darauf verzichten zu müssen?

