

## Tips zum Umgang mit Jugendlichen mit exzessivem Computer- und Internetgebrauch

- Nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu einer Suchtberatungs- oder Erziehungsberatungsstelle oder auch anderen Beratungsdiensten, die mit dem Thema betraut sind, auf. Selbst wenn das Kind oder der Jugendliche nicht bereit ist dorthin mitzugehen, können Sie sich individuell beraten lassen
- Der Computerkonsum sollte nie „ad hoc“, also sofort gänzlich eingestellt werden, da es zu heftigen Reaktionen seitens des Kindes/Jugendlichen kommen kann (Aggression, Selbst- und Fremdgefährdung, Entzugserscheinungen, etc.). Setzen Sie Ihren Kindern Grenzen (z. B. feste Spielzeiten und eine maximale Spielzeit) und achten Sie konsequent auf deren Einhaltung. Als Anhaltspunkt geht aus wissenschaftlichen Veröffentlichungen hervor, dass Kinder unter 8 Jahren nicht länger als eine halbe Stunde täglich am Computer verbringen sollten (Quelle: <http://www.bundespruefstelle.de/bpjm/Jugendmedienschutz-Medienerziehung/Computer-Konsolenspiele/10-tipps-fuer-erziehende.did=107134.html>, 27.10.11).  
Bei älteren Kindern ist die Vereinbarung von Zeitkonten sinnvoll, z. B. 8 Stunden pro Woche. Es sollte im Vorfeld darüber gesprochen werden, ob und wann es Ausnahmen geben kann (z. B. am Wochenende). Um einen besseren Überblick über die Einhaltung der Vereinbarung zu haben, empfiehlt es sich, den Standort des Computers so zu wählen, dass sie einen Überblick über die Spielzeiten erhalten (z. B. an einem gemeinsam genutzten Standort). (Quelle: „Online sein mit Maß und Spass“, Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
- Kinder und Jugendliche sollten das Alltägliche wieder lernen und üben. Dies kann über eine ausgeglichene Tagesstruktur erreicht werden. Es sollte vermittelt werden, dass Tagesstruktur Spass machen kann. Dies kann am besten über gemeinsame Aktivitäten erreicht werden (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Gespräche, gemeinsame Ausflüge bzw. aktive Wochenendgestaltung, etc.)
- Die Familie sollte attraktive Alternativen zum Computerkonsum anbieten, d. h. einen interessanten Ersatz zum Computerspielen anbieten, der vor allem auch körperliche Betätigung beinhaltet und der den Einsatz aller Sinneswahrnehmungen fördert, da beim Computer- und Internetgebrauch meist nur bestimmte Sinne eingesetzt werden. Als Alternativen eignen sich Aktivitäten, die dem Jugendlichen Spass machen oder früher Spass gemacht haben. Dies kann eine sportliche Betätigung, aber auch andere Interessen sein.

- Eltern sollten die Kommunikation innerhalb der Familie fördern und diesem Thema die nötige Zeit einräumen (z. B. Familienratssitzung einmal wöchentlich, gemeinsame Mahlzeiten mit Austausch, etc). Dabei ist ein gutes Gesprächsklima sehr wichtig, um den Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, dass man sich für sie interessiert und dass Sorgen und Nöte thematisiert werden können, um gemeinsam nach Lösungen und Möglichkeiten zu suchen.
- Wichtig ist es, einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Medium Computer zu fördern und aktiv vorzuleben, da Sie als Eltern wichtige Vorbilder für Kinder- und Jugendliche sind, an denen diese sich orientieren.
- Es sollte gemeinsam vorausschauend geplant werden, wie mit Rückfällen oder Nichteinhaltung getroffener Vereinbarungen umgegangen wird. Es muss für die Jugendlichen klar sein, welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Wichtig ist die konsequente Einhaltung dieser Absprachen, um den Jugendlichen nicht indirekt in seiner Suchtstruktur zu unterstützen (= Coabhängigkeit).

### **Anzeichen für eine Computer- oder Internetsucht:**

1. Besteht bei Ihrem Kind ein starkes Verlangen, am Computer zu spielen oder das Internet nutzen zu müssen?
2. Hat es keine Kontrolle mehr über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computerkonsums?
3. Gab es Versuche, den Computerspiel- und Internetkonsum einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten?
4. Möchte Ihr Kind den Computer und das Internet immer häufiger und intensiver nutzen, z. B. um Stress und Aggressionen abzubauen?
5. Wenn Ihr Kind den Computer nicht nutzen kann, fühlt es sich dann psychisch und/oder körperlich unwohl?
6. Vernachlässigt Ihr Kind wichtige schulische und soziale Pflichten (Freundeskreis, Sportverein usw.)?
7. Spielt ihr Kind trotz negativer Auswirkungen oft noch verstärkt weiter oder nutzt es trotzdem das Internet verstärkt?
8. Haben Sie oft das Gefühl, Computer bzw. Internet dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes?

Wenn Sie drei dieser Fragen mit JA beantworten, wird empfohlen, sich mit Fachleuten zu besprechen und deren Rat einzuholen.

(Quelle: „Online sein mit Maß und Spass“, Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

### **(Sucht-)Beratungsstellen im Raum Landshut:**

Landshuter Netzwerk e. V.  
Bahnhofplatz 1 a  
84032 Landshut

Tel: 0871/96367-0

Caritasverband Landshut e. V.  
Fachambulanz für Suchtprobleme Landshut  
Gestütstr. 4 a  
84028 Landshut

Tel: 0871/805-160

Caritasverband Landshut e. V.  
Erziehungsberatungsstelle  
Gestütstr. 4 a  
84028 Landshut

Tel: 0871/805-130

Weitere Beratungsstellen für Ihren Wohnort finden Sie unter  
[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)

### **Informationen zum Thema:**

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)  
[www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)  
[www.chatten-ohne-risiko.net](http://www.chatten-ohne-risiko.net)  
[www.internet-beschwerdestelle.de](http://www.internet-beschwerdestelle.de)  
[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)  
[www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)