



### Ein Kurzleitfaden für Angehörige

(nach Grüsser & Thalemann, 2006, Huber: Bern)

*Im Kindes- und Jugendalter ist der Leidensdruck noch nicht sehr groß, da die negativen Konsequenzen einer Sucht bzw. des exzessiven Spielverhaltens noch nicht so deutlich gespürt werden (der Strom ist noch nicht abgeschaltet und es gibt immer etwas zu Essen und ein warmes Bett). Somit sehen betroffene Kinder und Jugendliche oft auch nicht die Notwendigkeit ihr Verhalten zu ändern und empfinden das Computerspielverbot bzw. die geforderte Einschränkung des Computernutzungsverhaltens durch die Eltern eher als ein typisches „Elternverbot“ als eine notwendige sie selbst schützende Maßnahme. Häufig führen die Gespräche - mit den dann auch meist durch dieses Störungsbild überforderten Eltern - in endlose Diskussionen, ohne eine bemerkenswerte Verhaltensveränderung hervor zu rufen.*

### Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind zu lange am Computer sitzt, dann sollten zunächst folgende Fragen beantwortet werden:

- Ob ein problematisches Computerspielverhalten bei Ihrem Kind objektiv vorliegt oder nicht?
- Welche Stärken Ihr Kind mitbringt?
- Warum Ihr Kind exzessiv spielt, das heißt welche Funktionalität des Computerspielens bei Ihrem Kind zu vermuten ist?
- Welche Einflussmöglichkeiten Erfolg versprechen?

Die Antwort auf diese Fragen sind wichtig, um eine Entscheidung treffen zu können, ob das Problem **innerhalb** der Familie und **mit oder ohne** professionelle Hilfe gelöst werden kann.

### Die Funktion exzessiver Computernutzung spiegelt sich u.a. in den Aussagen der Jugendlichen wider:

*... da bin ich wer!*

*... da kann ich Befehle geben!*

*... da bekomme ich Aufmerksamkeit!*

*... da ist wenigstens jemand!*

*... da kann ich alles kontrollieren / bestimmen!*

*... da passiert wenigstens etwas, das ist nicht so langweilig!*

*... da vergesse ich den Ärger!*

*... da kann ich abtauchen / abschalten!*

*... da kann ich meine Wut / meinen Frust abbauen!*