

Was sind die zentralen Merkmale einer Bildschirmsucht?

Die elektronische Bildschirmnutzung wird dann besonders problematisch, wenn Kinder und Jugendliche z. B. versuchen, über die Nutzung hinaus ihre täglichen Frustrationen, Unsicherheiten, Einsamkeiten oder Ängste zu bewältigen, anstatt alternative Verarbeitungsstrategien zu entwickeln.

Dabei sind die Internetbereiche mit Suchtpotenzial vor allem bei den Onlinespielen oder bei Kommunikationssystemen wie Messenger, Chats oder sozialen Netzwerk-Seiten zu finden. Gerade Onlinespieler von z. B. Rollenspielen wie „World of Warcraft“, aber auch Social Games wie „Farmville“, halten sich oft sehr lange im Netz auf. Aufgrund der Struktur solcher Spiele lohnen sich kurze Spielzeiten oftmals nicht und dies macht die Einschätzung, ob jemand gefährdet oder gar internetsüchtig ist, sehr schwierig.

Wichtig ist aber, dass eine häufige und lange Internet- oder Spiele-Nutzung nicht automatisch mit einem (krankhaft) süchtigen Verhalten gleichgesetzt werden darf.

Bildschirmsucht und eine begleitende Glücksspielsucht werden dabei zunehmend als Problem wahrgenommen.

Nach der Ärztin und Psychologin Sabine Grüsser-Sinopoli (ehemals Universität Mainz/Charité Berlin) müssen mehr als drei Merkmale bzw. Kriterien einer Abhängigkeitserkrankung in Bezug auf das Nutzungsverhalten über einen längeren Zeitraum hinweg zutreffen:

Zentrale Merkmale einer Computerspiel- und Internetsucht sind, am Beispiel Bildschirmspiel:

- **Einengung des Verhaltensmusters**
Das Spielen ist die wichtigste Tätigkeit des Betroffenen und er/sie beschäftigt sich andauernd gedanklich mit den Spielen. Außerhalb der Spielzeiten besteht ein unwiderstehliches Verlangen zu spielen und alltägliches Verhalten wird auf die Spiele abgestimmt.
- **Regulation von negativen Gefühlszuständen (Affekten)**
Der Betroffene spielt nicht nur um Spaß zu haben, sondern besonders um negative Gefühle wie Frustration oder Probleme zu verdrängen.
- **Toleranzentwicklung**
Das Verhalten wird durch häufigere und immer länger werdende Spielzeiten oder extremere Spielinhalte gesteigert. Ohne diese Steigerung können die positiven Gefühle des Spielens nicht aufrechterhalten werden.
- **Entzugserscheinungen**
Wenn der Betroffene nicht oder nicht lange genug spielen kann, treten Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unruhe, Gereiztheit oder Zittern und Schwitzen auf.
- **Kontrollverlust**
Zeitliche Begrenzungen des Spielens können nicht mehr kontrolliert oder eingehalten werden.
- **Rückfall**
Versuche, das Spielen aufzugeben oder einzuschränken scheitern.
- **Schädliche Konsequenzen**
Schule, Beruf, Freunde und Hobbys werden zugunsten des Spielens vernachlässigt. Dies führt zu psychischen Problemen und oftmals zu Streit mit anderen.

Quelle: www.klicksafe.de

Weiterführende Internetseiten zum Thema exzessive Bildschirmnutzung oder Bildschirmsucht

www.klicksafe.de

Infos für Eltern- Materialbörse zur Medienerziehung

www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht/ Infos für Eltern zur Bildschirmsucht

www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/dossier-der-baj-zu-exzessiver-mediennutzung/

Dossier 2104 zur exzessiven Mediennutzung

www.internet-abc.de/eltern/newsletter-onlinesucht-internetsucht.php Infos und Tipps zum Thema

www.bundespruefstelle.de u.a. Infos und Beratungsadressen zum Thema Onlinesucht

www.onlinesucht.de Infos und Beratungsforum zum Thema Onlinesucht

www.klinik.uni-mainz.de Infos der Uni Klinik Mainz mit Hotline und Fragebogen zum Selbsttest

www.blaukreuz-zentrum-lippe.de Fachstelle für Suchtvorbeugung und Beratung (Holger Nickel)

www.ins-netz-gehen.de/ Beratungsseite mit Selbsttest und Beratungsadressen