

Computersucht – Internetsucht

Eine Eltern-Information des Zentrums für Kindesentwicklung

Was ist eine Computersucht / Internetsucht?

Fast alle Kinder und Jugendlichen begeistern sich für die unzähligen Möglichkeiten, die ihnen das überall leicht zugängliche Internet bietet. Es besteht dabei aber die Gefahr, dass sie ernsthafte Probleme in Form einer Abhängigkeit - bis hin zur Sucht - bekommen.

Die Grenze zwischen einem intensiven Interesse zu einer Sucht ist überschritten

- wenn Kinder oder Jugendliche jeden Tag mehr als 4-5 Stunden am Computer tätig sind oder andauernd ihr Smartphone nutzen
- wenn der Besuch anderer Menschen zunehmend als störend empfunden wird
- wenn Schlafmangel auf Grund ständiger abendlicher/nächtlicher Online-Präsenz entsteht
- wenn zunehmend Schulstunden „geschwänzt“- und die Hausaufgaben nicht erledigt werden
- wenn eine Bitte oder Aufforderung, das Smartphone/den PC auszustellen, fast immer zu Streit führt
- wenn Kinder oder Jugendliche wiederholt Ausreden finden, warum sie dauernd online sein „**müssen**“.
- wenn die Teilnahme an familiären Unternehmungen zunehmend verweigert wird
- wenn außerhalb der elterlichen Wohnung stets nach einem Internetanschluss/Netz-Zugang gesucht wird

Man unterscheidet bei der Online- oder Computersucht die Abhängigkeit von Spielen, von denen es viele verschiedenster Art und Themen gibt, die vom „Chatten“, also dem schriftlichem Kontakt und Gespräch ausschließlich über Computer oder Smartphone, schließlich auch die Sucht nach dem Konsum von Filmen, die auf vielen Seiten per Click einfach abzurufen und herunter zu laden sind. Solche Filme zeigen häufig Darstellungen von Gewalt oder pornografische Inhalte und sind daher für Kinder und Jugendliche psychisch sehr problematisch.

Eine große Gefahr im Internet ist außerdem das gezielte Mobbing anderer Kinder oder Jugendlichen, das in der vorhandenen Anonymität sehr problematisch für die betroffenen Opfer ist, aber oft folgenlos für die unerkannten Täter*innen bleibt.

Was sind die Ursachen?

Wie jede Sucht beginnt auch Computersucht mit einem guten Gefühl der Befriedigung. Damit es so bleibt wird die Benutzung des PC, Tablets oder Smartphones fortwährend gesteigert, bis der junge Mensch schließlich die Kontrolle die darüber verliert und sich „gezwungen“ sieht, ständig online zu sein.

Viele Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet durch die Sucht nach Online-Spielen. Oft sind diese Spiele so gestaltet, dass die Spieler sich besonderen Gruppen anschließen und ständig online bleiben „müssen“, weil allen Mitgliedern einer Gruppe Nachteile im Spiel drohen, wenn sie nicht gemeinsam als „Gilde“ andere Spieler online bekämpfen.

Aber das gute Gefühl, nun Mitglied einer großen Gemeinschaft zu sein und nicht einsam und allein, täuscht, denn der Eindruck, viele Freunde zu haben ohne sich real begegnen zu müssen, ist falsch.

Wie können wir im Zentrum für Kindesentwicklung helfen?

Durch ausführliche Gespräche und spezielle Tests können wir feststellen, ob bei einem Kind oder Jugendlichen nur ein sehr ausgeprägtes und intensives Interesse am Internet und dessen vielfältigen Möglichkeiten von Unterhaltung und Information vorliegt – oder ob sich daraus eine Computersucht entwickelt hat.

Da diese Sucht, wie jede andere, schwerwiegende Folgen für den gesamten Lebensalltag hat, werden bei uns nicht nur die jungen Menschen selbst, sondern auch ihre Eltern und Bezugspersonen eingehend beraten.

© COMPUTERSUCHT – INTERNETSUCHT, C. Flehmig, KvF,2018

Weitere Informationen unter:

Ist mein Kind internetsüchtig? ([Fragebogen](#), [online](#))