

Ständig Stress um den PC...

Du spielst am PC, deine Eltern kommen rein und wollen, dass du sofort zum Essen kommst. Aufhören kommt nicht in Frage, die nächste Speichermöglichkeit ist weit entfernt. Deine Eltern lassen keine Einwände gelten, es gibt mal wieder Krach. Oder du chattest gerade ... tolles Gespräch, aber ständig drängelt deine Mutter: Sie will ausgerechnet jetzt auch mal an den PC. Eigentlich hast du keine Lust auf Streit, aber den Chat verlassen? Unmöglich!

Kommt dir das bekannt vor? Deine Eltern schalten auf stur und denken sogar, du bist computersüchtig. Spinnen die jetzt total?

Oder sollte da etwas dran sein? Gibt's das überhaupt?

Computersucht?



Langeweile war gestern - heute gibt es den PC

Am PC rennt die Zeit oft viel schneller als sonst. Die Stunden vergehen wie Minuten und es wird einfach nie langweilig. Im Internet gibt's an jeder Ecke was Interessantes zu erleben, immer sind so viele nette Leute da, das neue Computerspiel bringt ständig neue Herausforderungen ... wie soll man da ein Ende finden?

Ohne Zweifel: Surfen, chatten, spielen macht Spaß. Aber draußen gibt's auch noch ein richtiges Leben ... Wie sieht's bei dir aus? Verbringst du deine Freizeit fast ausschließlich im Internet? Spielst du „bis der Arzt kommt“? Weißt du noch wie deine alten Freunde aussehen? Oder pflegst du Bekanntschaften nur noch online? Ist doch ganz praktisch - wenn die nerven, genügt ein Klick und schon sind sie weg ;-)

Ein bisschen Abwechslung bei deiner Freizeitgestaltung sollte aber sein. Mal rausgehen, etwas anderes sehen, etwas erleben. Auch der direkte Kontakt mit anderen Menschen ist wichtig. Gemeinsam reden, lachen, etwas unternehmen oder auch mal streiten. Erfahrungen im realen Leben sind wichtig, denn nur so lernst du Probleme zu lösen und Konflikte auszuhalten. Und abgesehen davon: Es ist einfach ein tolles Gefühl, jemanden zu spüren, sich anzusehen und ohne Worte zu verstehen.

Frisst der Computer wirklich meine ganze Zeit?

Hast du überhaupt einen Plan, was du den ganzen Tag so machst? Wieviel Zeit beansprucht der PC? Was machst du

sonst noch? Wann treibst du Sport? Wann erledigst du deine Pflichten? Wann triffst du Freunde? Verschaff dir einen genauen Überblick über deine Aktivitäten, notiere dir eine Woche lang genau, wie du deine Zeit verbringst.

Und? Zufrieden mit deiner Zeiteinteilung? Oder kommt irgendetwas zu kurz?



Vielleicht bist du selbst erschrocken, wieviel Zeit du am PC verbringst ...

Und jetzt?

Weil die Zeit am PC wie im Flug vergeht, merkt man häufig gar nicht, wie lange man schon dabei ist. Diese Zeitfalle kann vermieden werden, wenn man sich vorher überlegt, wie lange man spielen, chatten oder surfen will. Also: Ein Zeitlimit setzen und natürlich auch dran halten.

Und das Gemecker deiner Eltern? Übertreiben sie wirklich maßlos und machen



dir unbegründet Vorwürfe, weil du so viel am PC hängst? Oder haben sie vielleicht ein bisschen recht? Stress zu Hause lässt sich am besten durch klare Absprachen vermeiden. Handelt gemeinsam einen verbindlichen Zeitplan für die Computernutzung aus. Bereite dich auf das Gespräch vor, indem du vorher überlegst, welche Regeln für dich okay sind.

Nimm deinen Wochenplan für deine Überlegungen zur Hilfe. Welche Termine stehen an? Wann erledigst du deine Pflichten? Wann triffst du Freunde? Wann bleibt wieviel Zeit zum Spielen? Kannst du dich auf ein Zeitlimit am Tag einlassen oder ist dir ein wöchentliches Zeitbudget für die Computernutzung lieber? Kannst du dir Regeln vorstellen, die die Computernutzung zu bestimmten Tageszeiten (z. B. morgens vor der Schule) untersagen? Worauf kommt es dir bei den Regeln an? Sollten deine Eltern z. B. eine halbe Stunde vor gewünschtem Spielende Bescheid sagen, weil sich der Spielstand nur an bestimmten Punkten speichern lässt?

Die verstehen mich einfach nicht

Deine Eltern nerven aber auch, weil sie überhaupt kein Verständnis für dein Hobby haben? Auch da hilft nur reden: Gewähre Einblick in dein Hobby und erkläre, was du am Computer machst und was dir daran Spaß macht. Was fasziniert dich z. B. am Computerspielen? Dass du viel selbst bestimmen und die Aktionen steuern kannst? Dass du deine Geschicklichkeit trainierst? Oder findest du es toll, Figuren und Welten selbst zu gestalten? Vielleicht fasziniert dich auch, dass du im Spiel Dinge ausprobieren kannst, die du in der Wirklichkeit nie machen würdest? Oder was sonst? Wenn deine Eltern nachvollziehen können, was dich an deinem Hobby fasziniert, haben sie vielleicht mehr Verständnis.

Bin ich süchtig?

Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gerne oder tummeln sich im Internet, ohne deshalb gleich süchtig zu sein. Wichtig: Auf das richtige Maß kommt es an! Problematisch wird es, wenn die Bedeutung deines Computers so groß ist, dass kein Raum für andere Dinge bleibt. Ist das bei dir so?

Einfach **Checkliste** auf der nächsten Seite ausfüllen und dann selbst urteilen!



Checkliste:

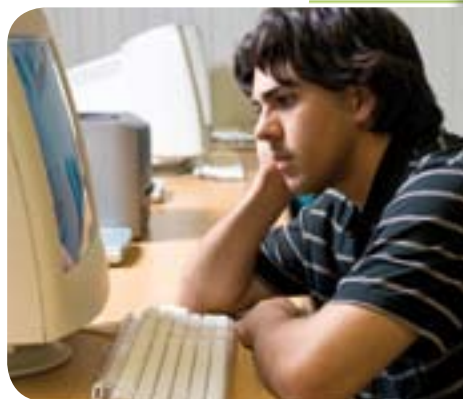
- Ich verbringe schon seit längerem täglich mindestens fünf Stunden meiner Freizeit am PC.
- Wegen der vielen Zeit, die ich am PC verbringe, gibt es Ärger in der Schule, am Arbeitsplatz oder mit Eltern, Freund oder Freundin.
- Spielen und surfen sind fast die einzigen Aktivitäten, die mir Spaß machen. Ohne Computer bin ich lustlos, traurig und fühle mich oft einsam.
- Kontakte pflege ich vor allem online. Ich spreche eher selten/ ungerne mit Menschen, die ich sehen und anfassen kann.
- Die Zeit, die ich am PC verbringe, wird immer länger. Das brauche ich, sonst werde ich unzufrieden. Egal wo und mit wem ich zusammen bin - eigentlich denke ich nur noch an den Computer.
- Wenn ich länger nicht an den PC kann, fühle ich mich nervös, gereizt oder sogar aggressiv.

Wie viele Kreuzchen hast du gemacht? Auch, wenn nur ein Statement auf dich zutrifft, solltest du etwas tun! Versuche, dein Verhalten zu ändern, indem du deine Zeit bewusst planst. Setz dir ein Stundenlimit für deine Aktivitäten am Computer und achte darauf, dass du genügend Zeit für andere Beschäftigungen, wie z.B. Verabredungen mit Freunden vorsiehst.

Ich will was ändern, aber wie?

Hol dir Unterstützung und Hilfe bei Freunden, Eltern oder anderen Personen deines Vertrauens. Oder bei Profis, die Erfahrung im Umgang mit solchen Problemen haben. Die unterstützen dich mit Rat und Tat, selbstverständlich auch anonym, wenn du das willst.

Übrigens: Wenn in deinem Freundeskreis jemand nur noch in Spielewelten oder online lebt und sich total aus dem realen Leben zurückgezogen hat, findest du auch bei den Profis Unterstützung (siehe nächste Seite).



Suchst du Hilfe? Wir sind für dich da!

In der Adressdatenbank

auf der HLS Homepage www.hls-online.org können die Adressen von Einrichtungen in Hessen, die Beratungsangebote vorhalten, abgerufen werden:

1. Hierzu im Menüpunkt „Adressen“ „Adressdatenbank Suchhilfe“ auswählen,
2. im Suchformular „Schwerpunkt“ den Begriff „Internetsucht“ auswählen,
3. ohne weitere Eingaben nun den Button „Jetzt suchen“ drücken.

Telefonisch oder per E-Mail

sind die Adressen ebenfalls bei der HLS zu erhalten:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS)
Zimmerweg 10
60325 Frankfurt/Main
Telefon: 069 713767-77
E-Mail: hls@hls-online.org



Herausgeberin



Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.
Zimmerweg 10 · 60325 Frankfurt am Main
Telefon 069 713767-77 · Fax 069 713767-78
hls@hls-online.org · www.hls-online.org

In Kooperation mit der



Landesvertretung Hessen

Wir bedanken uns beim



(www.jugendinfo.de)
für die Erlaubnis der Textübernahme.



Ständig Stress um den PC.

Kommt dir das bekannt vor?



Ausgabe für Jugendliche

Diese Broschüre gibt es auch in einer Version für Eltern.