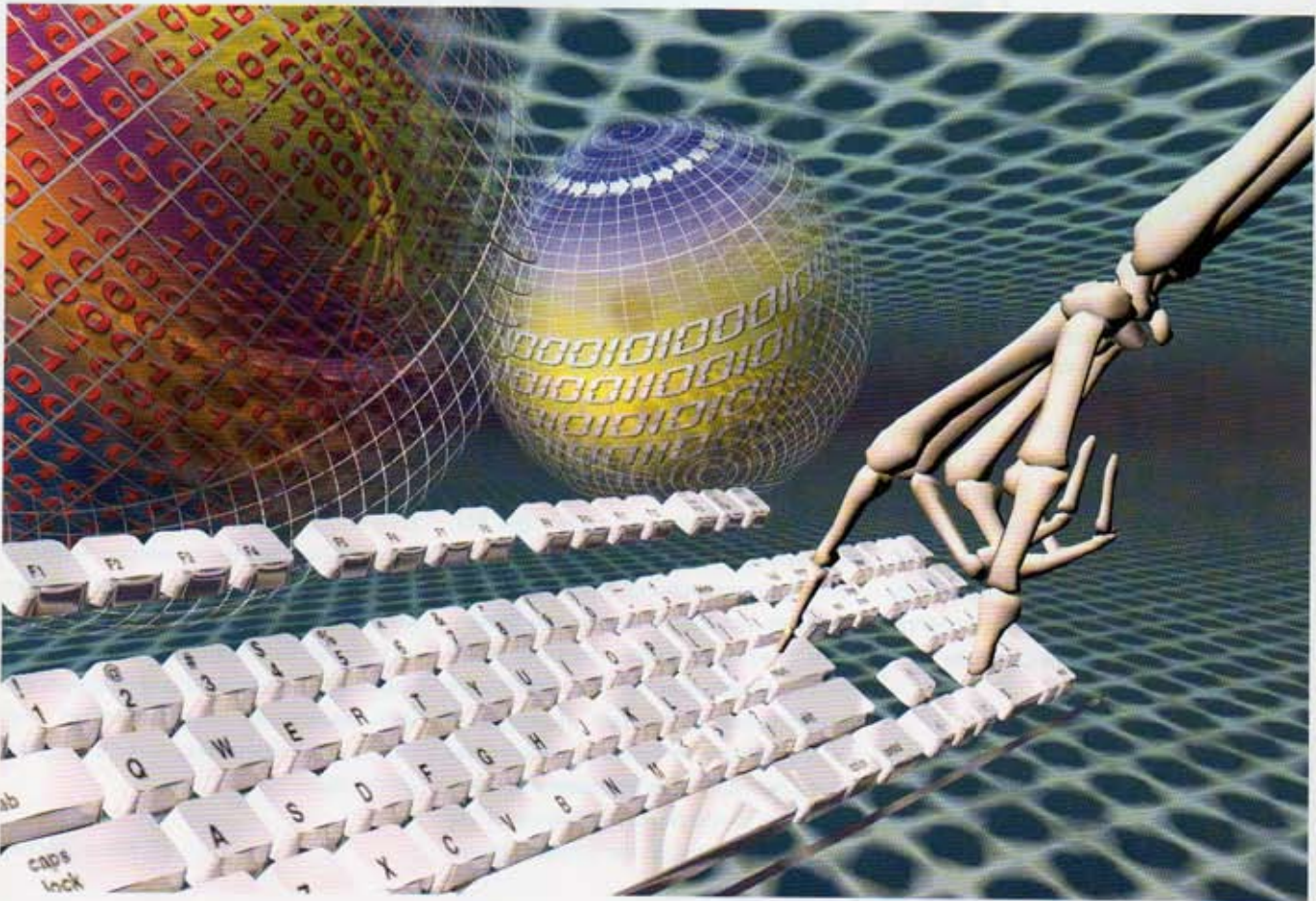


Verirrt in der virtuellen Welt



Wenn das Hier und Jetzt unbefriedigend ist, verlieren sich manche Jugendliche in der Welt des Internets und der Computerspiele.

Internet und Computerspiele sind für Kinder und Jugendliche heute selbstverständlich. Was aber tun, wenn der Nachwuchs nicht mehr vom Bildschirm wegzubekommen ist und alle Regeln und Verbote abprallen?

Für die Mutter war die Situation kaum mehr auszuhalten: Der 16-Jährige Sohn saß den ganzen Tag vor dem Computer und spielte die Nächte durch. In der Früh kam er nicht aus dem Bett, er schwänzte immer öfter die Schule. Endlose, zermürende Diskussionen führten zu nichts. In ihrer Verzweiflung schraubte die Mutter eine Sicherung heraus, um dem Sohn den Strom für den Bildschirm abzudrehen. Dieser wurde daraufhin aggressiv und begann in seiner Wut, Möbel zu zerschlagen. Für Mag. Rudolf Liedl, Psychotherapeut

beim Kinderhilfswerk in Linz, war dieser dramatische Fall zum Glück eine Ausnahme, doch mit familiären Konflikten rund um Internet und Computerspiele hat er immer wieder zu tun. Dabei betont er aber: „Computer und Internet sind sehr nützliche und wichtige Medien. Sie bieten viele Möglichkeiten für sozialen Austausch und Kreativität und sind heute aus der Ausbildung und dem Beruf nicht mehr wegzudenken. Entscheidend ist, dass Kinder und Jugendliche lernen, kritisch damit umzugehen und über Risiken Bescheid

wissen.“ Zur Medienkompetenz gehört auch die Selbstkontrolle: Welche Inhalte schaue ich an? Welche Spiele wähle ich aus? Wie viel Zeit investiere ich? Ab wann kommen Freunde, Familie, Sport oder Schule zu kurz? Nicht allen Jugendlichen gelingt das. Gefährdet sind vor allem Burschen mit geringem Selbstwertgefühl, die beim Übergang in ein selbstbestimmtes Erwachsenenleben schulisch, beruflich oder privat scheitern und sich gekränkt in eine virtuelle Parallelwelt zurückziehen. Die zweite Risikogruppe sind quirlige, oft hyperaktive Jugendliche, die ständig neue Attraktionen suchen und bei Online-Spielen mit ihrer Schnelligkeit punkten – im Alltag aber Schwierigkeiten mit mangelnder Konzentrationsfähigkeit haben. Dr. Barbara Holzman, Kinder- und Jugendpsychiaterin in der Landes-Frauen- und Kinderklinik, sieht

darüber hinaus zwei Faktoren, die generell bei seelischen Problemen von Kindern und Jugendlichen eine Rolle spielen: „Das ist einerseits übertriebene Fürsorge, die mit extrem strengen Regeln, starker Kontrolle und mangelndem Respekt für die Privatsphäre des heranwachsenden Kindes einhergeht. Andererseits ist es das Gegenteil, nämlich ein grenzenloses ‚Gewähren-lassen‘ ohne Regeln.“

Professionelle Hilfe holen

Was also tun, wenn der problematische Computerkonsum bei Kindern bzw. Jugendlichen schon weit fortgeschritten ist und alle Versuche, das eigene Kind weg vom PC zu bringen, ins Leere laufen? Dr. Holzmann rät, den Blick einmal weg vom Computer zu richten und auf die Bedürfnisse zu schauen, die der Computer für den jungen Menschen erfüllt: „Jugendliche suchen Anerkennung, klare Strukturen, Orientierung, das Gefühl, dazu zu gehören und Aufgaben, an denen sie wachsen können. Wenn sie das im realen Leben nicht finden, scheint manchen

„Suchtartiges Computerspielen ist nicht die tiefere Ursache von Problemen, sondern eher eine Begleiterscheinung. Dahinter stecken können ein geringes Selbstwertgefühl, familiäre Konflikte, Mobbing und vieles mehr.“



Ass. Dr. Barbara Holzmann, Kinder- und Jugendpsychiaterin an der Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz.

die virtuelle Welt des Internets attraktiv. Der Computerkonsum ist also keine Ursache, sondern eine Begleiterscheinung von Problemen, deren Kern woanders liegt – z.B. in mangelndem Selbstwertgefühl oder familiären Konflikten.“ Zu den Hintergründen dieser Probleme vorzustoßen, wenn sich der Nachwuchs in der virtuellen Welt zu verlieren droht, kann für Eltern frustrierend sein. Endlose Diskussionen, gut gemeintes Überreden und strenge Verbote bleiben meist

ohne Erfolg. Für Psychotherapeut Liedl ist es in Ordnung und sogar entlastend, wenn sich Mütter und Väter ihre vorübergehende Ohnmacht eingestehen: „Es gibt Situationen, da lässt sich kurzfristig gar nichts ändern. Eltern können aber Handlungskompetenz zurückgewinnen, wenn sie sich Unterstützung holen und vernetzen, z.B. mit Lehrkräften, mit den Eltern von Freunden ihres Kindes, aber auch mit Fachleuten in Beratungsstellen, mit der Hausärztin oder einem Jugendpsychiater. Dabei sollten Sie ihr Kind ruhig informieren, welche Schritte Sie setzen und sich von eventuellen Protesten nicht beeindrucken lassen! Gleichzeitig können Sie ihm unaufdringlich, aber konsequent Beziehungsangebote machen, z.B. zum gemeinsamen Abendessen, Spielen oder Ausflug. Auch wenn das Kind

Computer & Internet: Ab wann wird das Spiel zur Sucht?

Wenn Kinder und Jugendliche phasenweise ganze Nachmittage mit Computerspielen und Internet verbringen, ist das nicht gleich ein Grund zur Sorge. Entscheidend ist, welche Bedeutung der Bildschirm einnimmt und welche Folgen sich daraus ergeben.

Der Begriff „Computer- und Internetsucht“ ist zwar wissenschaftlich umstritten, es gibt jedoch Parallelen zu Suchterkrankungen. Entscheidend ist nicht allein die Anzahl der vor dem Bildschirm verbrachten Stunden. Vielmehr geht es um die Bedeutung, die Computerspiele und Internet für die Betroffenen haben und um schädliche Folgen. Wenn sich bei Kindern und Jugendlichen folgende Symptome zeigen, sollten Eltern wachsam sein und professionelle Beratung einholen:

- Mein Kind hat ein unwiderstehliches

Verlangen, am Computer zu spielen bzw. ins Internet zu gehen. Es ist nicht oder nur eingeschränkt in der Lage, die Dauer und das Beenden des Spiels zu kontrollieren.

- Wenn kein Computer zur Verfügung steht, wird mein Kind unruhig, nervös, kann nicht schlafen etc.
- Mein Kind vernachlässigt zunehmend seine Pflichten (z.B. in der Schule / Lehre) und verliert das Interesse an Menschen und Aktivitäten, die ihm bisher wichtig waren (z.B. Freundeskreis, Sport, Hobbys etc.).
- Das lange Sitzen vor dem Computer hat mittlerweile auch körperliche Auswirkungen, z.B. Haltungsschäden, Augenprobleme, Folgen von unregelmäßigen oder fehlenden Mahlzeiten bzw. Bewegungsmangel (Übergewicht oder Gewichtsverlust).

Lesen Sie weiter auf Seite 30 →



Jugendliche, vor allem Burschen, verbringen oft Stunden vor dem PC. Ob es zum Problem wird, hängt von vielen Faktoren ab.

Einfach Kind sein dürfen

In der heutigen Konsum- und Mediengesellschaft ist es oft schwer, Kind, Vater oder Mutter zu sein. Gut gemeinte Förderung und eine Flut an



Eveline Doll

Angebotenarten oft in Überforderung aus. Verhaltensauffälligkeiten sind die Folge. Kinder brauchen unverplante Zeit, in der sie in ihrem eigenen Rhythmus die Welt entdecken können.

Dafür setzt sich die Kinderlobby ein, eine Initiative der ehemaligen ORF-Journalistin Eveline Doll. Die Kinderlobby ist eine in Österreich einzigartige Initiative, in der engagierte Menschen aus verschiedenen Bereichen wie Medizin, Psychologie, Pädagogik, Medien etc. zusammenarbeiten. Das gemeinsame Ziel ist ein Umdenken in Politik und Gesellschaft darüber, was Kinder brauchen, um sich gut entwickeln zu können. Nähere Infos unter www.kinderlobby.at. Die Human-Redaktion unterstützt die Anliegen der Kinderlobby mit einer mehrteiligen Artikelserie rund ums Kindsein.



Einsamkeit, Außenseiterrolle und mangelnder Selbstwert sind Risikofaktoren für pathologisches Computerspielen.

„Der Computer an sich ist nicht das Problem. Wichtig ist, mit den Kindern und Jugendlichen in einem guten Kontakt zu bleiben, sich mit ihnen auseinander zu setzen und ein offenes Gesprächsklima zu bewahren.“

Mag. Rudolf Liedl, Psychotherapeut für Kinder- und Jugendliche beim Kinderhilfswerk in Linz.

immer die Eltern mit ein. Gemeinsam versucht man, den vielfältigen und komplexen Hintergründen des suchtartigen Computerkonsums auf den Grund zu gehen und zwar ohne einen „Schuldigen“ zu suchen.

Transparenz und Vertrauen

Transparenz sei für diese Arbeit ein entscheidender Faktor, so Dr. Barbara Holzmann: „Es wird nicht hinterrücks kommuniziert. Die jungen Menschen wissen, welche Informationen an Ihre Eltern weitergegeben werden und welche nicht. Sie entscheiden beim Verlauf der Therapie mit - denn Vertrauen zwischen den Ärzten, Therapeuten und Jugendlichen ist die Basis für gelungene Hilfe.“ Unabhängig davon, ob Computerkonsum nun problematisch ist oder nicht, ist Rudolf Liedl überzeugt, dass Eltern in diesem Bereich Kompetenzen erwerben sollten: „Seien Sie einfach neugierig und lassen Sie sich von Ihren Kindern die virtuelle Welt erklären, ohne sofort zu werten. Probieren Sie etwas aus, spielen Sie einmal mit. Auch wenn es persönlich nicht so Ihr Ding ist, wissen Sie dann zumindest, wovon Sie reden.“



Rudolf Liedl vom Kinderhilfswerk: Jugendlichen zuhören und sie ermutigen.

immer wieder nein sagt und herummotzt: Längerfristig sind die meisten Jugendlichen von solcher Beharrlichkeit beeindruckt. Diese zeigt ihnen: Du bist uns nicht egal. Wir geben dich niemals auf!“ Gelingt es nach einiger Zeit, das Eis zu brechen, ist Reden Silber, aber Zuhören Gold. Im Mittelpunkt sollte nicht der Computer, sondern die Befindlichkeit des Kindes bzw. Jugendlichen stehen.

Eltern sind eingebunden

Kinder- und Jugendpsychiater bzw. Beratungs- und Therapieeinrichtungen wie das Kinderhilfswerk beziehen in ihre Arbeit

Mag. Isabella Ömer