

# Kurzinformation zum Thema Mediennutzung

„Süchtig ist, wer das Internet nicht in sein Leben integriert, sondern sein Leben dem Internetkonsum anpasst“ schreibt Gabriele Farke. Das Ganze ist schwer in Zahlen zu fassen, da die Grenze **für jeden Menschen anders** ist.

## Symptome:

- ☞ Schulversagen
- ☞ Augenringe
- ☞ Verabredungen mit Freunden werden weniger
- ☞ Klamotten werden unwichtig
- ☞ Vernachlässigung des Äußeren (Gewichtszu- oder -abnahme)
- ☞ PC-Konsum wird heruntergespielt („nur Hobby“)
- ☞ Lügen
- ☞ Zunahme der Aggressionen
- ☞ Interesse an Offline-Geselligkeiten lässt merklich nach (Vorschützen von schulischen Aufgaben bei Treffen mit anderen – vorzeitiges Verlassen der Veranstaltungen)
- ☞ Besuch wird lästig
- ☞ nur noch ein Gesprächsthema

Lesen Sie die Aussteigerberichte bei [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de) und bei [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de). Von denen, die selbst betroffen waren und nur mühsam den Weg zurück ins Leben gefunden haben, **kann man am meisten lernen**.

## Onlinerollenspiele (z.B. WOW)

Bei Onlinerollenspielen (vor allem bei WOW) sollte man sich vorher überlegen, ob man damit überhaupt anfängt. Wer erst einmal im Spiel ist, kann sich dem hohen Suchtpotenzial nicht unbedingt entziehen. Die Belohnungsstruktur dieser Spiele lässt den Aufenthalt in virtuellen Welten attraktiver erscheinen als die Realität. Viele Spieler verlieren die Kontrolle über ihre Spielzeit und später auch über ihr Leben.

## Computerspiele allgemein

Eltern sollten sich über alle Spiele, die ihre Kinder spielen wollen, bei verschiedenen Quellen informieren und ganz klar entscheiden, ob sie sie zuhause zulassen oder nicht!! Nicht zu unterschätzen ist auch das hohe Abhängigkeitspotenzial der Browsergames (Achtung: Abzocke!) und vor allem der sog. sozialen Netzwerke. Stellen Sie den PC in einen allgemein zugänglichen Raum und richten Sie den PC so ein, dass neue Spiele nur durch die Eltern selbst installiert werden können. Bitten Sie ggf. Freunde um Hilfe. Misstrauen Sie den empfohlenen Altersangaben. Es müssen nicht alle Spiele gespielt werden. Verlassen Sie sich mehr auf Ihr Bauchgefühl – Sie kennen Ihr Kind und spüren am besten, was und wie viel ihm nicht mehr gut tut.

Informieren Sie sich bitte ausführlich über Computerspiele und Gewalt bei [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de).

Laut dem Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung 2009 ist bereits von bis zu 2,8 Millionen onlinesüchtigen Menschen und ebenso viel Gefährdeten die Rede.

## Im Internet gibt es keinen Kinder- und Jugendschutz!

Deshalb: Beteiligen Sie sich bitte an der Unterschriftenaktion zum Kinder- und Jugendschutz im Internet bei [www.all.agmev.de](http://www.all.agmev.de)

## Wussten Sie, dass ... ?

- ☞ 50 % der Eltern sich nicht um den Medienkonsum ihrer Kinder kümmern?
- ☞ 60 % der Eltern den TV-Konsum der Kinder überhaupt nicht regeln?
- ☞ 4 Millionen Kinder in Deutschland den Medien ohne Erziehung schutzlos ausgeliefert sind?

## Internet

Sorgen Sie als Eltern unbedingt dafür, dass Ihr Kind keinen frei zugänglichen PC mit Internetanschluss hat. Schon gar nicht im eigenen Zimmer. Im Internet gibt es fast nichts, was es nicht gibt. Wenn die Kinder viel Zeit zum unbeaufsichtigten Surfen haben, wachsen damit auch mögliche Probleme: Onlinerollenspielsucht; Onlinesexsucht; Pornografie (nach der repräsentativen Dr.-Sommer-Studie gaben 16 Prozent der befragten 11- bis 18-jährigen Schülerinnen und Schüler an, schon einmal "harte" - auch für Erwachsene illegale - Gewaltpornografie, sexuelle Verstümmelung, Sodomie und/oder Kinderpornografie angeschaut zu haben. Wir sind erschüttert, dass an dieser Stelle der § 184 StGB, der jegliches Zugänglichmachen oder Überlassen von pornografischem Material an Jugendliche unter 18 Jahren als strafbar ahndet, vollkommen versagt); Chatsucht; Pro-Ana-Foren (Elterntelefon 0800/ 1110550); Suizid-Foren ([www.lehrer-online.de/255282.php](http://www.lehrer-online.de/255282.php)); Nazi-propaganda; Sekteneinflüsse, Cybermobbing (auch mit Hilfe internetfähiger Handys) - Niemals persönliche Angaben oder Bilder ins Netz stellen. Vorsicht beim Herunterladen von Musik und Videos – das kann sehr teuer werden.

## Was können wir tun?

- Machen Sie genügend Alternativangebote, damit die Kinder in der computerfreien Zeit nicht gelangweilt in der Ecke herumhängen, sondern merken, dass Spaß und Spannung nicht ausschließlich aus dem Computer kommen (siehe auch [www.aktiv-gegen-mediensucht.de/forum/19/offline-alternativen/](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/forum/19/offline-alternativen/)).
- Legen Sie zusammen mit Ihren Kindern feste Maximalzeiten für den Tag, die Woche oder den Monat fest. Dabei müssen alle Medien - Fernseher, Nintendo, Playstation, etc.- in die Zeit mit einbezogen werden. Kontrollieren Sie die Einhaltung unbedingt und ergreifen Sie klare Maßnahmen bei Verstößen. Seien Sie in diesem Punkt 100% konsequent. Dass der PC stundenlang für schulische Aufgaben benötigt wird, ist ein Alibiargument!
- Machen Sie sich bewusst: Smartphones sind die mobile Flatrate zum „Heroin aus der Steckdose“.

- Lassen Sie Ihrem Kind keinen Verhandlungsspielraum. Kinder brauchen klare Grenzen, das gibt ihnen Halt und Sicherheit.
- Wichtig ist, dass Sie - bei begründetem Verdacht - ab und zu auch nachts nachschauen, ob Ihr Kind spielt oder chattet.
- Bringen Sie Ihren Kindern nie das Essen an den PC.
- Kinder müssen nicht unbedingt den schnellsten und tollsten PC besitzen. Je mehr verschiedene Geräte und je mehr Spiele sie haben, desto mehr wollen sie diese logischerweise auch nutzen. Gleiches gilt für schnelle Internetleitungen.
- Solange die Freizeitgestaltung Ihrer Kinder im Gleichklang ist und die Mediennutzung nur eine Beschäftigung von vielen, wenn Ihre Kinder Sport treiben und sich musikalisch betätigen, wenn Radtouren und Ausflüge stattfinden, wenn sie mehr Zeit beim Freunde treffen im realen Leben, als beim Chatten verbringen, wenn Sie gemeinsam Spaß an Karten- und Brettspielen haben, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Dann darf auch das virtuelle Spielen seinen Platz haben.

### www.rollenspielsucht.de fragt:

- Dürfen wir es hinnehmen, dass uns gebetsmühlenartig suggeriert wird, dass eine tägliche, stundenlange Nutzung von elektronischen Medien völlig normal ist? Ist die massenhafte Abwanderung besonders von jungen Menschen aus dem realen Leben gewünscht, beabsichtigt oder wird sie billigend in Kauf genommen? Fragwürdig sind auch die Bemühungen von verschiedenen Seiten, Eltern nun ebenfalls in die Welt der Spiele (auch Gewaltspiele) zu entführen bzw. sie dazu zu verführen.
- Dürfen wir es hinnehmen, dass in unserer Gesellschaft vielfach das Jugendschutzgesetz übergangen wird? Wer schützt die Kinder und Jugendlichen? Wer verletzt die Aufsichtspflicht? Wieso dürfen immer mehr jüngere Kinder ungehindert Spiele ab 16 oder 18 spielen?
- Dürfen wir es hinnehmen, dass die Duldung der Kriegsverherrlichung und die Vermittlung der Botschaft: „Krieg macht Spaß“ gerade in Deutschland zur Normalität gehören soll?
- Dürfen wir es hinnehmen, dass gut verdienende Spielehersteller indirekt die Alterseinstufung (USK) selbst vornehmen dürfen und kaum ein Erziehungsberechtigter über diese Tatsache informiert ist? Ist das die Lizenz um Geld zu drucken auf Kosten der Kinder und Jugendlichen? Wussten Sie das?: Eine Indizierung darf nicht mehr vorgenommen werden, sobald eine SK Alterseinstufung erfolgt ist - auch bei neuen Versionen.

### Stichwort: Medienkompetenz

Meist wird vergessen, dass nicht derjenige medienkompetent ist, der die unterschiedlichsten elektronischen Medien auf vielfältigste Weise und zeitintensiv zu nutzen weiß, sondern der, der frühzeitig und selbst-

bestimmt den Aus-Knopf findet. Dies gilt nicht nur für Heranwachsende. Kinder und Jugendliche sind auch nicht in der Lage, sich eigenständig vor jugendgefährdenden Inhalten zu schützen, ohne dass ihnen der Zugang zu solchen Inhalten konkret erschwert wird. Medienkompetenz braucht psychosoziale Reife.

ARD-Dokumentation: „Spielen, spielen, spielen... wenn der Computer süchtig macht“ von Sonia Mayr, Anja Reschke und Henning Rütten - Erstausstrahlung: 12.08.08 (mit [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)) Ansehen: [www.rollenspielsucht.de/ARD\\_Doku.html](http://www.rollenspielsucht.de/ARD_Doku.html)

**Zur Strahlenbelastung:** Kinder zwischen 8 und 16 Jahren sollten Handys nur in Notfällen benutzen und diese nicht in eingeschaltetem Zustand bei sich tragen.

Siehe auch [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

### Weitere Informationen zum Thema

- [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)
- [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)
- [www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de](http://www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de)
- [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)
- [www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de) (Mo – Fr 12-17 Uhr Tel.: 0180 – 1 529 529 – Mainzer Ambulanz)
- [www.nur-ein-mausklick.info](http://www.nur-ein-mausklick.info)
- [www.kiwidot-kidtime.de](http://www.kiwidot-kidtime.de) (Zeitstick)

### Webseiten testen

- [www.time-for-kids.de/websitetest/index.php](http://www.time-for-kids.de/websitetest/index.php)

„Der Missbrauch von elektronischen Medien soll so unpopulär wie Alkohol und Drogenmissbrauch werden.“

Sie suchen Suchtberatungsstellen, Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Ambulanzen, Kliniken, Präventionsstellen, Selbsthilfegruppen, präventive Interventionen, Offlinealternativen, oder Info- und Austauschforen (Angehörige / Aussteiger / Alleinerziehende / Betroffene / Partner / News / (Ihre)Termine / Suchtpotenzial anderer Spiele / Fragen zur Mediensucht / Pressegesuche)?

### Bei Mediensucht schneller Hilfe finden im Netzwerk für Ratsuchende

Email: [team@agmev.de](mailto:team@agmev.de)

Adresse: Hermann-Hummel-Str. 25, 82166 Gräfelfing/München

Spendenkonto:

AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V. Konto-Nr. 90 60 30

BLZ 701 693 33 Raiffeisenbank Eurasburg-Beuerberg)

(Spenden steuerlich abzugsfähig)

**WIR BRAUCHEN IHRE MITARBEIT**

Kurzinformation zum Thema Mediennutzung

zusammengestellt von [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de), einer Initiative betroffener Eltern (Chr. Hirte): [info@rollenspielsucht.de](mailto:info@rollenspielsucht.de)

Weitergabe nur vollständig mit Quellenangabe, Auszüge nur nach Absprache.

Stand: 28.04.2014