

# Informationen zum Schülervortrag: „Wenn Computer und Handy zur Sucht werden .....

Wie Heroin aus der Steckdose



## Das haben Aussteiger uns geschrieben, die es geschafft haben, von ihrer Sucht los zu kommen.

„**Ich** rate, mit WoW gar nicht erst anzufangen. Es macht einen krank. Andere werden erwachsen, doch man selbst entwickelt sich zurück.“

„**Jetzt** im Nachhinein weiß ich, dass mein Leben mit dem WOW Start am 11.02.2005 endete und erst durch meinen Ausstieg am 05.04.2008 wieder begann.“

„**Ich** habe, in den kläglichen Versuchen, mit WoW aufzuhören, nach diesen Spielen gegriffen, wie ein Mensch auf Heroinentzug nach Methadon. Es ist wie mit dem Rauchen. Am Anfang glaubt man, man hat alles unter Kontrolle. Aber die Gehirnwäsche dieser Spiele ist so genial und effektiv, dass man gar nicht anders kann, als abhängig davon zu werden.“

„**Endlich** hatte ich nach 4 Jahren spielen aufgehört. Was ich von dem Spiel bekommen habe?? - Rückenprobleme. Mein Rücken ist jetzt gebeugt wegen zu langem Sitzen vor dem PC. Habe jetzt einen Buckel.“

„**Ich** habe alles für die virtuelle Welt aufgegeben. Nun bin ich so sehr an meine virtuelle Welt und die Freunde, die ich dort habe, gewöhnt, dass ich mich im wahren Leben nur noch bedingt zurechtfinde. Ich weiß nicht, worüber ich mit anderen Menschen reden soll außer über WoW. Ich habe durch dieses Spiel mich und mein Leben zerstört.“

„**Ich** komme nicht von dieser Sucht weg und ich habe auch Angst davor, diesen Schritt zu gehen, weil ich ohne mein Spiel vollkommen alleine bin. Aber es tat gut, mal alles von der Seele zu schreiben. Nochmal lesen möchte ich das alles nicht, weil es mir die bittere Wahrheit vor Augen führt.“

„**Man** kann letzten Endes bis zu über 18 Stunden pro Tag (Durchschnitt!!) am Rechner verbringen und sich unbewusst seinen eigenen Glückshormonen aussetzen.“

Das habe ich selber erlebt. Fast zur Besinnungslosigkeit mit einem burnoutsyndrom-ähnlichen Zustand. Nur müde, nur hundemüde..“

„**Die** eigene Grenze findet man selbst als Erwachsener ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr.“

„**Es** fiel mir deutlich schwerer, mich zu konzentrieren, da in meinem Kopf immer dieses verdammte Spiel war und mich fast rund um die Uhr, auch ohne dass ich vor meinem PC saß, in Anspruch nahm.“

„**ab** und zu weine ich... aber es ist gut, dass meine Eltern mich da rausgeholt haben.“

„**Ich** hieß für lange Zeit Scampi und war eine Blutelfe. Jetzt heiße ich wieder Carola, bin 16 Jahre alt, und ich bin froh, wieder leben zu dürfen“

„**Meine** Durchschnittsspielzeit lag in der Woche bei 11-14 Stunden pro Tag, am Wochenende bei 17-24 Stunden.“

**Die** Freundesliste kann nicht groß genug sein.“

„**Ich** wäre froh, wenn sich meine Eltern um die Computerzeiten kümmern würden. Es ist ihnen aber egal.“

## Wie merke ich, ob es zu viel ist?

- Verabrede ich mich weniger mit meinen Freunden?
- Wird meine Zeit am Computer immer länger?
- Wollte ich eigentlich nicht so lange am PC sitzen und habe es wieder nicht geschafft, aus zu machen?
- Lüge ich meine Eltern (und mich selbst) öfter an?
- Werden meine Noten immer schlechter?
- Habe ich dunkle Augenringe?
- Achte ich noch auf Hygiene und auf meine Kleidung?
- Bin ich öfter aggressiv?
- Sind mir meine Familie und meine Freunde noch wichtig?

## **Risiken und Nebenwirkungen:** (Auszug)

**Datenschutz:** Das Smartphone wird als Superwanze bezeichnet. Ohne unser Wissen werden- durch entsprechend programmierte Apps – unsere persönlichen Daten und Kontakte gleichzeitig auf bis zu 70 Server auf der ganzen Welt übertragen.

Jetzt stellt euch mal vor: Ihr bekommt mit 8 Jahren ein Smartphone und schon fangen die Datenagenturen an, alle Daten von euch zu sammeln und zu speichern. Wenn ihr 18 werdet, ist eure digitale Akte bereits prall gefüllt. Ihr bewirbt euch jetzt bei einer Firma. Der Personalchef weiß bereits alles über euch, weil er eure Daten kaufen kann. Er kennt eure Intelligenz, er weiß, was für Freunde ihr habt, kennt euer Schul- und Sozialverhalten, weiß, was ihr lest, was ihr konsumiert, ob ihr Sport treibt oder computersüchtig seid, wie hoch euer Schuldenstand ist, welche Krankheiten ihr habt und welche Schwierigkeiten bei euren Beziehungen. Zu dieser Akte haben Google, Facebook, WhatsApp und WLAN beigetragen.

Alles, was du je im Internet gepostet hast, bleibt - wie eine Tätowierung auf der Stirn - dein Leben lang sichtbar.

**Handystrahlung:** Die Strahlung ist unsichtbar und tut nicht weh und deshalb denkt sich niemand etwas dabei. Wissenschaftler haben aber längst herausgefunden, dass die Handystrahlung krebserregend ist. Die Zahl der Jungen, knapp über 20, mit der Diagnose Hodenkrebs, steigt, weil sie ihr Handy/Smartphone in der Hosentasche haben oder den Laptop auf dem Schoß.

Weitere Informationen bei [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

## **Was kann ich tun, damit ich nicht süchtig werde?**

Erinnere Dich immer wieder daran: Höre auf das „Klopfen“ des Suchtmännchens und lerne, klar **NEIN** zu sagen, weil andere Aktivitäten (Sport treiben, Freunde treffen, Hausaufgaben erledigen und vieles mehr) für dich wichtiger sind.

**Langeweile** auszuhalten hilft dir, neue Ideen zu finden, um das echte Leben interessanter zu gestalten.

Wenn deine Eltern die Computerzeiten beschränken, bedeutet das, dass sie dich lieb haben und auf dich aufpassen. Sie wissen, was passieren kann, wenn du zu viel Zeit am Computer verbringst.

Hochleveln funktioniert auch im richtigen Leben, z.B. wenn du dir das Jonglieren beibringst, ein Instrument lernst oder versuchst, bei anderen Hobbies richtig gut zu werden. Vielleicht kannst du einen Freund auch dafür begeistern.

## **Was kann ich tun, wenn ich schon süchtig bin?**

**Wenn es schon schlimm geworden ist**, müssen deine Eltern Hilfe von außen holen. Ein Entzug (vorübergehende PC-Abstinenz) ist notwendig und braucht fachmännische Unterstützung und Betreuung. Der Körper und das Gehirn reagieren bei Medienabhängigkeit ähnlich wie bei anderen Süchten wie z.B. Alkohol und Drogen.

## **Weitere Informationen:**

**ARD-Dokumentation** „Spielen, spielen, spielen...wenn der Computer süchtig macht“  
([www.rollenspielsucht.de/ARD\\_Doku.html](http://www.rollenspielsucht.de/ARD_Doku.html))

In München gibt es **Selbsthilfegruppen** für Betroffene und Angehörige: Anfrage über [info@rollenspielsucht.de](mailto:info@rollenspielsucht.de) (Ang.) oder [betroffenengruppe@rollenspielsucht.de](mailto:betroffenengruppe@rollenspielsucht.de)

[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)

## **Netzwerk für Ratsuchende:**

**Bei Mediensucht schneller Hilfe finden im Netzwerk für Ratsuchende:**

Stellen, die helfen können: Suchtberatungsstellen, Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Ambulanzen, Kliniken, Präventionsstellen, Selbsthilfegruppen, präventive Interventionen, Offlinealternativen,

**Austauschforen:** Angehörige / Aussteiger / Alleinerziehende / Betroffene / Partner

## **Referenten: Christine und Christoph Hirte**